

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
ESTUDIANTES DEL 3er, 4to y 5to GRADO DE  
SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO  
CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER**

**ALVITES CARDENAS YUBALI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ICA – PERÚ**

**2018**

**ASESORA:** LIC. VICTORIA PONCE DE FLORES.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios por permitirme conocer a mi abuelo, y poder vivir, disfrutar la vida a su lado, siempre serás mi ángel que vivirás en mi corazón.

A los docentes de la Universidad Privada San Juan Bautista, por brindarme sus experiencias y conocimientos durante mi formación profesional en enfermería.

A la Directora, personal docente y estudiantes de la Institución educativa que participaron en el estudio por brindarme las facilidades en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

## DEDICATORIA

A mi madre Solina por brindarme el apoyo incondicional en mi formación profesional y así poder lograr mi meta trazada.

A mi abuela Evarista por ser una parte esencial en mi vida por su paciencia y sabios consejos.

A mi abuelo Nolberto que ahora ya está en el cielo, que fue un pilar de apoyo quien me enseñó a ser una mejor persona.

## RESÚMEN

Generalmente en la etapa escolar y del adolescente, se aprenden comportamientos que tienen importante repercusión en la salud. El cual muchas veces lo llevan hasta la adultez, manteniendo así un estilo de vida no saludable que podrían generar enfermedades y carencias nutricionales, determinantes que darían un indicador del estado de salud, el hablar de estado de salud es enfocar el bienestar físico, psicológico y social del individuo, el que debe ser valorado por su importancia en la salud pública. Por tanto, esta investigación se realizó con el objetivo de determinar los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 3er, 4to, y 5to Grado de Secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres de Subtanjalla Ica, agosto 2017. La investigación es de tipo descriptiva, cuantitativa de corte trasversal, que se realizó en una muestra de 140 estudiantes, se utilizó como técnica para la primera variable la encuesta y como instrumento el cuestionario, para la segunda variable una ficha epidemiológica. Resultados: Respecto a los datos generales se observa que el 36,4% (51) de estudiantes cursan el tercer grado de secundaria; el 56,4% (79) de estudiantes tiene edad de 15 a 17 años y 57,1% (80) de estudiantes es de sexo femenino. Referente a la primera variable de 140 estudiantes; en relación a estilos de vida en términos globales, se encontró que el 67,1% (94) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% (46) un estilo de vida no saludable, en cuanto a la dimensión alimentación el 65,7% es saludable, para la dimensión ejercicio el 62,9% es saludable, en cuanto a la dimensión manejo del estrés el 61,4% es saludable, Respecto a la dimensión apoyo interpersonal en el 67,1% es saludable, según autorrealización el 67,1% es saludable y para la dimensión responsabilidad el 67,1% es saludable. En relación al estado nutricional, se encontró un 67,1% (94) de estudiantes presentan un peso normal, el 22,9% (32) presentan sobre peso y el 10%(14) presentan obesidad. Conclusión: Los estilos de vida son saludables y el estado nutricional es normal en los estudiantes.

**Palabras clave: Estilos de vida y estado nutricional.**

## **ABSTRACT**

Generally, in the school and adolescent stage, behaviors that have an important impact on health are learned. Which often lead to adulthood, thus maintaining an unhealthy lifestyle that could generate diseases and nutritional deficiencies, determinants that would give an indicator of the state of health, talking about health status is to focus on physical, psychological and of the individual, which should be valued for its importance in public health. Therefore, this research was conducted with the objective of determining lifestyles and nutritional status in students of the 3rd, 4th, and 5th grades of Secondary IE Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla-Ica, August 2017. The research is descriptive, quantitative cross section, which was carried out in a sample of 140 students, for which the survey was used as a technique and as an instrument the questionnaire for the first variable and for the second variable an epidemiological record. Results: Regarding the general data, it is observed that 36.4% (51) of students attend the third grade of secondary school; 56.4% (79) of students are 15 to 17 years old and 57.1% (80) of students are female. Regarding the first variable of 140 students; In relation to lifestyles in global terms, it was found that 67.1% (94) students present a healthy lifestyle and 32.9% (46) have an unhealthy lifestyle, in terms of the dimension food 65.7% is healthy, for the exercise dimension 62.9% is healthy, in terms of the dimension management of stress 61.4% is healthy, on the other hand for the dimension of interpersonal support 67.1% it is healthy, also for the dimension of self-fulfillment 67.1% is healthy and finally for the responsibility dimension, 67.1% is healthy. In relation to nutritional status, 67.1% (94) of students presented a normal weight, 22.9% (32) presented overweight and 10% (14) presented obesity. Conclusion: Lifestyles are healthy and nutritional status is normal for students.

**Keywords: Lifestyles and nutritional status.**

## PRESENTACIÓN

Para mantener un estilo de vida adecuado o también llamado saludable se deben realizar comportamientos o conductas que favorecen o incrementan su bienestar; y que generalmente esta basadas en características propias de conductas que se relación e interactúan con el entorno, donde intervienen la sociedad, la economía propia y el ambiente. Por otro lado, diversos autores mencionan que es muy importante mantener una nutrición adecuada para poder desarrollarse en todos los aspectos, incluido el intelectual, en todas las etapas de la vida, siendo muy importante observarse en especial en la etapa escolar y durante los 6 y 12 años, que es donde se presentan los cambios fisiológicos y psicológicos principales que pueden alterar algunos comportamientos alimentarios repercutiendo desfavorablemente en los estudiantes. El presente trabajo de investigación surge del interés de estudiar estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del 3er, 4to y 5to Grado de Secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, Agosto 2017. La realización de la presente investigación resulta de mucha importancia pues logró brindar datos certeros sobre el nivel de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes.

La investigación consta del **Capítulo I: El problema**, en donde involucra el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, justificación, y propósito. **Capítulo II: Marco teórico**, la cual enmarca los antecedentes del estudio, base teórica, hipótesis, variables y definición operacional de términos. **Capítulo III: Metodología de la investigación**, en él se incluye tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. **Capítulo IV: Resultados y discusión**. **Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones**. Se finalizó con las referencias bibliográficas y bibliografía.

## ÍNDICE

	Pág.
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xii
LISTA DE ANEXOS	xiv
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>15</b>
<b>I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>15</b>
<b>I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>17</b>
<b>I.c. OBJETIVOS :</b>	<b>17</b>
<b>I.c.1. GENERAL</b>	<b>17</b>
<b>I.c.2. ESPECÍFICOS</b>	<b>17</b>
<b>I.d. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>18</b>
<b>I.e. PROPÓSITO</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
<b>II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS</b>	<b>20</b>
<b>II.b. BASE TEÓRICA</b>	<b>24</b>
<b>II.c. HIPÓTESIS</b>	<b>35</b>
<b>II.d. VARIABLES</b>	<b>36</b>

II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	36
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>37</b>
III.a. TIPO DE ESTUDIO	37
III.b. ÁREA DE ESTUDIO	37
III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA	37
III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	37
III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	38
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>41</b>
IV.a. RESULTADOS	41
IV.b. DISCUSIÓN	50
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>56</b>
V.a. CONCLUSIONES	56
V.b. RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
BIBLIOGRAFÍA	65
ANEXOS	67

## LISTA DE TABLAS

		<b>Pág</b>
<b>N°</b>		
<b>1</b>	DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>41</b>
<b>2</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>111</b>
<b>3</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN EJERCICIO EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>111</b>
<b>4</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>112</b>
<b>5</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>112</b>
<b>6</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO	<b>113</b>

CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.

- 7** ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN **113**  
RESPONSABILIDAD EN SALUD EN ESTUDIANTES  
DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E  
ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017.
- 8** ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to **114**  
GRADO DE SECUNDARIA - VARIABLE GLOBAL - I.E  
ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017.
- 9** ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, **114**  
4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA - VARIABLE  
GLOBAL - I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES  
SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>N°</b>		<b>Pág.</b>
<b>1</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>42</b>
<b>2</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN EJERCICIO EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>43</b>
<b>3</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>44</b>
<b>4</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA, I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>45</b>
<b>5</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.	<b>46</b>
<b>6</b>	ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA I.E	<b>47</b>

ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017.

- 7** ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y **48**  
5to GRADO DE SECUNDARIA - VARIABLE GLOBAL –  
I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017.
- 8** ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, **49**  
4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA - VARIABLE  
GLOBAL - I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES  
SUBTANJALLA ICA, AGOSTO 2017.

## LISTA DE ANEXOS

<b>N°</b>		<b>Pág.</b>
<b>1</b>	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	<b>67</b>
<b>2</b>	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	<b>71</b>
<b>3</b>	FÓRMULA DE POBLACIONES FINITAS	<b>77</b>
<b>4</b>	TABLAS DE CÓDIGOS	<b>78</b>
<b>5</b>	TABLA MATRIZ	<b>79</b>
<b>6</b>	TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES	<b>111</b>

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

*“La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2017 estimó que el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. Las conclusiones de un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave”.<sup>1</sup>*

*“En la Encuesta Nacional de Salud en España realizado en el 2014, se observa cómo un 12,1% de entre 5 y 14 años y un 35,2 de entre 15 y 24 años no realizan ninguna actividad física. Respecto al género, en los hombres un 8,2% no realiza actividad física, entre las edades 5 y 14 años y un 21,4% entre 15 y 24 años. Así mismo en personas de 12 a 14 años existe un 9,4% de peso insuficiente, un 67,8 con normo-peso, un 19,2% con sobrepeso y un 3,7% con obesidad. En cuanto a los sujetos entre 15 y 17 años, se encuentra un 9,2% de peso insuficiente, un 72,6% con normo-peso, un 16,4% con sobrepeso y un 1,9% con obesidad.”<sup>2</sup>*

*“En Colombia en el año 2014, en una investigación se demostró que dentro de la población investigada, un 80% manifestó que consumían desayuno, almuerzo y cena y que además mantenían buenos hábitos con respecto a los alimentos en un 72.4%; respecto a las actividades realizadas en los tiempos libres un 49.5% realiza deporte los fines de semana y el 18.6% lo realiza diariamente, de los que fumaban de forma habitual eran un 13.6%, de ellos iniciaron a los 14 años un 28.4%, el 885 refiere tener amigos confiables y buenos, el 32.7% manifestó que no recibió información adecuada sobre sexualidad.”<sup>3</sup>*

*La adolescencia demanda mayor consumo de alimentos ricos en energía, proteínas y micronutrientes. “La desnutrición crónica afecta a uno de cada diez de los adolescentes del país, concentrándose en indígenas (36,5%),*

*los más pobres de la población (14,9%) y aquellos que viven en zonas rurales (15,7%). Uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso. Ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla, en especial entre quienes viven en áreas urbanas y aquellos con ingresos medios y altos”.<sup>4</sup>*

*“En Colombia, en el 2014; encontraron que la prevalencia de malnutrición es de 61,78 %. Observando un mayor déficit de peso que exceso en un 61,78 %, factor de riesgo importante para la aparición de infecciones, especialmente respiratorias, intestinales y virales defectos psicomotores, reducción del crecimiento y enfermedades como: anemia”.<sup>5</sup>*

*En el 2013 se realizó una investigación en el Perú donde se determinó que del “100%, 60% tienen estilos de vida saludable y 40%, estilos de vida no saludable. En la dimensión biológica, 58% estilos de vida saludable; y 42%, no saludable. En la dimensión psicológica; 65% estilos de vida saludable; y 35%, estilos de vida no saludable. En la dimensión social; 56% de los adolescentes tienen estilos de vida no saludable; y 44%, saludable”.<sup>6</sup>*

*“Según los reportes del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad, en niños, las cifras se han mantenido relativamente estables desde el año 2009 con un 6,8% de sobrepeso y un 2,4 % de obesidad al año 2014. Del mismo modo, en adolescentes se observa un incremento de la prevalencia de 4,9% en el año 2007 a 7,5% en el periodo 2013-2014”.<sup>7</sup>*

*Según el Ministerio de Salud en la región Ica, “los adolescentes poseen un estado nutricional cada vez más preocupante, donde se observa que en el grupo etáreo de 10 a 19 años es bajo. Lo relevante es que aproximadamente 1 de cada 9 niños presentan sobrepeso y alrededor del 6% son obesos, prevalencia que es superior al promedio nacional, así el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) afecta a 1 de cada 6 adolescentes”.<sup>8</sup>*

La Institución Educativa Andrés Avelino Cáceres de Subtanjalla- Ica, está inmerso a la realidad de muchas instituciones educativas del país pues los estudiantes proceden de diferentes niveles socioeconómicos, factor que condiciona el escaso conocimiento respecto al inadecuado conocimiento de los alimentos que deben consumir sus hijos, los mismos que se puede observar que los estudiantes durante el refrigerio escolar consumen alimentos de poco contenido proteico, alto consumo de carbohidratos y frituras, líquidos envasados los mismos que contienen azúcares, notándose en algunos características de estatura pequeña, cabellos amarillentos, en algún caso puede presentar palidez marcada, algunos con notorio sobrepeso. Considerando este aspecto como un problema de salud pública que afecta a los estudiantes desencadenando con bajo desempeño escolar se requiere un buen estado nutricional, lo cual motiva a realizar la investigación.

Luego de analizar la situación, surgió la siguiente formulación:

### **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es el estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del 3er, 4to, y 5to grado de secundaria I.E. Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, agosto 2017?

### **I.c. OBJETIVOS**

#### **I.c.1. OBJETIVO GENERAL**

Identificar el estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del 3er, 4to, y 5to grado de secundaria I.E. Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, agosto 2017.

#### **I.c.2. OBJETIVO ESPECÍFICOS**

**OE1:** Determinar el estilo de vida en estudiantes del 3er, 4to y 5to grado de secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, agosto 2017 según sea:

- Alimentación
- Ejercicio

- Manejo del estrés
- Apoyo interpersonal
- Autorrealización
- Responsabilidad en salud.

**OE2:** Determinar el estado nutricional en estudiantes del 3er, 4to y 5to grado de secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla Ica, agosto 2017 según sea:  
-Índice de masa corporal.

#### **I.d. JUSTIFICACIÓN**

Debido a que actualmente la población se está incrementando y con ellos sus necesidades, se observa que la más afectada dado es su estado nutricional en los adolescentes, muchas veces no son satisfechas en forma adecuada por diferentes factores como son; bajos recursos económicos, falta de apoyo alimentario, entre otros. La realización de la investigación se justifica, porque los problemas de salud en los estudiantes generan consecuencias negativas para el desarrollo cognitivo, intelectual y capacidad de aprendizaje. Por tanto, este trabajo de investigación trata de un problema de salud pública y tiene relevancia social, donde se evidencia la nula integración entre salud y educación. Los beneficiarios directos de esta investigación fueron los estudiantes y los indirectos los docentes y padres de familias, ya que se les dio a conocer los resultados basados en estudios comparativos.

#### **I.e. PROPÓSITO**

El trabajo de investigación tiene como propósito describir y caracterizar los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes para generar reflexión y debate académico sobre el conocimiento existente, confrontar teorías, contrastar resultados, mostrar resultados y proponer estrategias para disminuir el problema y fortalecer el conocimiento tanto de padres como docentes para que el estudiante

alcance un estilo de vida saludable que se refleje en un buen estado de salud. Además de brindar información actual sobre la problemática, identificar las causas de los problemas y plantear posibles soluciones en trabajo multisectorial.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

*“Báez A, Romero W. “En el año 2017 realizaron una investigación, descriptivo y cuantitativo, con el objetivo de determinar la **PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN INFANTES. MÉXICO.** La muestra 124 participantes de ambos sexos. Los resultados: El 58.9% de los estudiantes ingieren el desayuno en sus casas antes de ir a la escuela en su mayoría todos los días, mientras que el 41.9% lo realiza en la escuela donde se les ofrece diariamente la copa de leche. Conclusiones: La presente investigación se planteó para hacer cambios en las conductas, identificación y modificación acerca de sus hábitos alimentarios, convirtiéndolas en práctica de hábitos alimentarios saludables significativas en escolares con la finalidad de que en un futuro su pudiera prevenir, y lograr en la población adulta la disminución de padecimientos en enfermedades no transmisibles, generando que los escolares adquieran conocimientos que se favorezcan a sus cuidados, evitando así padecimientos a futuro”.*<sup>9</sup>

*“Daza M. En el año 2014 realizó una investigación, tipo cuantitativo y método descriptivo, con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL INSTITUTO COLOMBO-VENEZOLANO DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN COLOMBIA.** La muestra de estudio quedó conformada por 281 estudiantes del Instituto Colombo-Venezolano de la ciudad de Medellín. Los resultados: El mayor porcentaje (59,1%) de los estudiantes evaluados tuvieron un puntaje total que los ubicaba en una escala de un buen o excelente estilo de vida, mientras que 39% presentaban un estilo de vida ubicado entre malo y regular, y un 1,8%*

se encontraban en estilo de vida valorado como peligroso. Conclusiones: El estilo de vida de los estudiantes de secundaria del instituto colombo-venezolano adventista, en términos generales se puede clasificar como saludable. Existe una relación inversamente proporcional entre el grado de escolaridad y los estilos de vida saludable, lo que significa que en la medida que los estudiantes pasan a un grado de escolaridad mayor sus hábitos saludables tienden a decaer.”<sup>10</sup>

Reyes E, Garduño F, Fajardo W. “En el 2013 plantearon un estudio de observación, descriptivo y de corte transversal con la finalidad de determinar el **ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PRIMARIA “HERIBERTO ENRÍQUEZ” DEL MUNICIPIO DE TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO**. La muestra de estudio quedó conformada por 570 estudiantes. Los resultados: En los estudiantes se encontró que existió un predominio en el estado nutricional normal con un 74.04%, por otro lado el 3.3% presento desnutrición leve y solo el 0.7% desnutrición moderada, el 21.05% tuvo sobrepeso y el 0.8% obesidad, el 2.6% de los alumnos con desnutrición fueron mujeres y el 1.05% tenían 11 años. Los estudiantes varones tuvieron sobrepeso u obesidad con un 12.4%. En relación al tiempo que utilizaban para ver televisión y el estado de nutrición se evidencio una relación significativa. Conclusiones: El estado nutricional que predominó fue de normalidad. Los alumnos que usan más de 4 horas viendo programas televisivos son los que padecen con mayor frecuencia de obesidad y sobrepeso”.<sup>11</sup>

Mucha M. “Durante el año 2014 presentó su investigación de tipo cuantitativa, de correlación, con diseño no experimental y transversal con la finalidad de determinar el **FUNCIONAMIENTO FAMILIAR Y NIVEL DE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI, HUANCAYO**. La muestra de estudio 305 estudiantes. Los resultados: En el análisis de los resultados se encontró que el 50.16% tenían un

funcionamiento funcional, el 14.1% tenían un funcionamiento disfuncional y el 5.57% presento un funcionamiento severamente disfuncional; por otro lado en relación al estilo de vida predominante fue el medianamente saludable. Conclusiones: Se encontró que predomino el moderadamente funcional y el estilo de vida es medianamente saludable”.<sup>12</sup>

Díaz F. “En el año 2014 realizó una investigación descriptiva, observacional de corte transversal y prospectivo, con el objetivo de determinar el **ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES PERTENECIENTES A EL EQUIPO DE VÓLEIBOL DE UN COLEGIO PRIVADO DE EL DISTRITO DE MIRAFLORES LIMA**. La muestra de estudio quedó conformada por 11 estudiantes. Los resultados: El puntaje Z del índice de masa corporal (IMC) de las escolares fue de  $0.5 \pm 0.6$ , y el porcentaje de grasa fue de  $21.1 \pm 2.5\%$ . La adecuación de energía, proteínas, calcio, zinc y hierro fue de 73.3%, 148.8%, 85.1%, 185.3%, 185.3% y 113.8%, respectivamente.

El 27.3% de las evaluadas presentaron sobrepeso. **Conclusiones:** El estado nutricional, composición corporal, consumo de energía y nutrientes, y el nivel de anemia representan un problema de salud pública en las estudiantes evaluadas”.<sup>13</sup>

Chambilla M, Topalaya C. “En el año 2013 realizaron una investigación de nivel aplicativo, tipo descriptivo correlacional con el objetivo de determinar la **INFLUENCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ÁREA DE MATEMÁTICA Y COMUNICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.M. EDELMIRA DEL PANDO UGEL 06- VITARTE**. La muestra de estudio quedó conformada por 169 estudiantes. Los Resultados: La mayoría (69.8 %) de alumnas evaluadas tiene una dieta normal; de acuerdo a los resultados del cuestionario frecuencia de consumo de alimentos, existiendo además el 22.5 % de ellas tiene una dieta hipocalórica

(baja en calorías) y 6.5% de las estudiantes evaluadas tiene una dieta hipercalórica (alta en calorías). **Conclusiones:** El grado de influencia del estado nutricional en el rendimiento académico de las alumnas del 5to grado de secundaria de la I.E.M. Edelmira del Pando, analizando mediante correlación de Pearson se obtuvo un  $R=0.105 - 0.016$  determinando que la relación es positiva dando como resultado una influencia significativa baja”.<sup>14</sup>

Cabrera J. “En el año 2016, realizó una investigación cuantitativa del diseño preexperimental, con el objetivo de desarrollar un **PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA, PALPA, ICA.** La muestra de estudio quedó conformada por 27 estudiantes. Los resultados: la aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado, tal como lo evidencian los resultados obtenidos en donde el grupo experimental obtuvo un incremento del 26%. Conclusiones: El programa de educación nutricional evidenciado por los datos hallados mejoro en un 26% los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N<sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016, equivalente a 18,78 puntos; lo que significa que los estudiantes han mejorado el nivel de buenos hábitos alimenticios; práctica de actividad física y ejercicio físico; y factores de protección frente a las adicciones, alcohol, y drogas”.<sup>15</sup>

**Los antecedentes encontrados muestran el problema del estado nutricional aún no resuelto y sus posibles implicancias en las consecuencias que afectan el futuro de esta población; los mismos que están desencadenando riesgos a la población estudiantil y requiere intervención del área de salud, donde la enfermera tiene activa participación por tener alta responsabilidad en la parte preventiva. Los antecedentes**

permitieron confrontar resultados para fortalecer esta investigación y poner en evidencia la problemática y sus posibles aportes.

## II.b. BASE TEÓRICA

### ESTILOS DE VIDA

Una de los conceptos se refiere “como la evaluación subjetiva que la persona efectúa a un conjunto de componentes de su vida en vínculo con su estado de salud. Estos diferentes componentes serían los del funcionamiento físico y psicológico- social”.<sup>16</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que *“los estilos de vida son un conjunto de conductas que el individuo pone en práctica de acuerdo a sus experiencias vividas, son influenciadas por el ambiente en donde se desarrolla y del cual adopta costumbres. Además la Organización Mundial de la salud recomendó que la práctica de estilos adecuados sean practicados de forma continua en todos los grupos étnicos con la finalidad de mantener la salud y evitar la presencia de enfermedades o discapacidades en la ancianidad”*.<sup>17</sup>

Para Mellado, Pérez, Árcega, Soriano, Arrijoja., los estilos de vida de los individuos o de un grupo de individuos, *“son un conjunto de patrones conductuales que un individuo pone en práctica de forma consistente seguida en su vida cotidiana y que puede ser importante para el mantenimiento de su salud o que o que pone en riesgo acciones que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad”*.<sup>18</sup>

Otra definición propuesta es “que los estilos de vida son factores que involucra la actividad física, la cual revela hábitos estables, costumbres, conocimientos, valores y riesgos de la conducta, las cuales terminan convirtiéndose en componentes de las principales causas de muerte por comportamientos poco sanos”.<sup>19</sup>

Valorando las definiciones propuestas , “ los estilos de vida han sido considerados como el conjunto de comportamientos y hábitos adoptados y desarrollados por las personas., el mismo que se adoptan durante el desarrollo, del ser humano, en los ámbitos de la familia, la escuela, la sociedad, <sup>20</sup>

### **Características de los estilos de vida**

En cuanto a las características que presentan los estilos de vida se tienen las siguientes:

El primero en la cual se afirma que todo estilo de vida debe estar sujeto a la forma de vida de manera de la persona y que es resultado de un subconjunto del mismo, por lo que se tiene que una persona tiende a vivir de acuerdo a como viven los de su entorno.

El segundo factor, considera respecto a la forma de vivir que se enfrentan componentes particulares, vinculada con su valor subjetivo y el rol psicológico que desempeña, lo que muestra que la persona soluciona su forma de vivir independientemente de su creencia o costumbre social <sup>“21</sup>.

### **Importancia del estilo de vida**

Respecto a la importancia de los estilos de vida pueden favorecer o puede repercutir de manera significativa en la salud de la persona, de manera que la recepción de ella contribuye a mantener un buen estado de salud en los aspectos físicos como psicológicos los cuales tendrán repercusiones para lograr una mejor calidad de vida durante las diferentes etapas de vida. El niño llega a alcanzar y desarrollar hábitos y comportamientos que influyen en su personalidad. El mantener un buen estilo de vida desde las primeras etapas de su vida contribuye positivamente a que el estudiante se encuentre en buenas condiciones de salud, y que la buena conducta alimentaria que adopte su entorno familiar contribuye a que evite problemas que se presentan en su etapa adulta por ello esto contribuye a lograr una buena calidad de vida <sup>22</sup>.

*“La observación del estilo de vida obtiene una utilidad progresiva, puesto que el modelo y costumbre del comportamiento cotidiano de la persona que se ha conseguido a través de la práctica de aprendizaje en su entorno familiar evidencian un resultado importante en la salud de la persona.”<sup>23</sup>*

### **Dimensiones del estilo de vida**

Para esta investigación se trabajará con las siguientes dimensiones:

**Alimentación:** *“Es el mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida”. En la etapa de la adolescencia surgen diversos cambios en la anatomía y las emociones y de los cuales es fundamental mantener una alimentación adecuada con la finalidad que aporte los nutrientes necesarios para su óptimo desarrollo y un mantenimiento de la salud de los mismos”<sup>24</sup>*

**Ejercicio:** *“El ejercicio es importante en todas las etapas de la vida, y es necesario motivar aun cuando son niños, a practicar algún deporte y realizar actividades físicas. Porque en las siguientes etapas hay sedentarismo, que a través de los años se acentúan desencadenando enfermedades relacionados a la mala alimentación y un inadecuado cuidado en la práctica de ejercicios. Aspecto que afectara la salud.”<sup>25</sup>*

**Manejo del estrés:** Son aquellas conductas que el individuo realiza para contrarrestar o disminuir la tensión que aparece ante algún evento que presenta ansiedad o dificultad para solucionar. *“El estrés en los niños puede producir depresión, angustia, ansiedad, falta de atención y también en la adolescencia la aparición de enfermedades bronquiales, diabetes tipo 2, depresión, bulimia y anorexia, obesidad, esquizofrenia y hasta casos de demencia”. No existe diferencia a la*

*hora de expresar o sentir estrés entre los adolescentes o los adultos, es por ello que es fundamental aprender a afrontarlo.”<sup>26</sup>*

**Apoyo interpersonal:** Los adolescentes son seres que tienen un comportamiento netamente social, en donde la interrelación con los demás jóvenes es muy común y que al mantener una convivencia social requiere de grupos sociales que son los integrantes de la familia y la comunidad, este servirá como un soporte frente a las necesidades de otras personas. En este caso empiezan a aparecer los conflictos con respecto a lo que aprendieron en sus hogares y que deben afrontar lo que se vive en la sociedad y en otros adolescentes que presentan educación distinta a la recibida en sus primeros años de vivencias, es por ello que necesitan de un soporte emocional para poder afrontar los nuevos roles y experiencias propias de su edad.

**Autorrealización:** Implica el desarrollo de sus habilidades, y potencialidades que satisfacen sus necesidades propias con respecto a la edad, propicia mejorar su autoestima y les conduce a la superación pensando en su futuro. Muchos de los adolescentes pasan por etapas difíciles, hay presencia de miedo a expresarse o demostrar sus cualidades, algunas veces debido al rechazo de sus pares, frente al cual se debe establecer actividades para fortalecer autoestima dentro de su entorno familiar para que puedan mantenerse seguros de ellos mismos a la hora de realizar actividades que les guste.

**Responsabilidad en salud:** Pocos se interesan por este aspecto, de allí los problemas de salud en el futuro, donde son fáciles de recibir influencias con propuestas equivocadas, la responsabilidad en salud “Implica saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para su salud”, implica modificar su comportamiento y poner en práctica actividades saludables. Los adolescentes generalmente descuidan su salud que

ponen en riesgo su desarrollo y aprendizaje, es notorio adoptar comportamientos negativos, como consumo de tabaco o alcohol, alimentación inadecuada, actos temerarios como conducir a velocidades excesivas de autos, motocicletas o bicicletas a gran velocidad y sin la protección adecuada.

### **Los adolescentes y el estilo de vida**

Al obtener aprendizajes nuevos los adolescentes pueden discernir lo que es bueno y malo, aunque en algunos casos podrían causar contradicción en relación a lo aprendido anteriormente en el hogar, es por ello que suelen afectar sus prácticas saludables. De tal manera que es preocupante. La información con ejemplos debe nacer en casa por tanto los padres tienen un compromiso para favorecer los buenos hábitos en sus hijos<sup>20</sup>.

“Para lograr una buena alimentación tiene que ver estrechamente con los cambios que surgen en la adolescencia y que al aprender nuevas cosas puedan controlar sus decisiones y así evitar tener estilos negativos en relación a la alimentación.

### **Aspectos sociales de los estilos de vida**

Se tienen los siguientes aspectos:

**Relaciones interpersonales:** Aspecto relevante en el estudiante, el que sienta las bases para una convivencia, considerando los principios básicos donde exista el respeto, autonomía y la justicia, el mismo que favorecerá a las relaciones de amistad.

**Relaciones con los amigos:** La interrelación en la adolescencia es primordial para la autoestima del joven, los padres deben apoyar no con prohibiciones aprendiendo a valorar lo bueno y lo malo. En los adolescentes las amistades son ideales o modelos a seguir.

**Relaciones familiares:** En la adolescencia se observan relaciones dentro de la familia que han sido observadas constantemente pues a través del tiempo ha sufrido cambios. Se han incrementado las familias disfuncionales que afectan en el desarrollo del aspecto social,

y psicológico del adolescente generando una imagen el deterioro del clima familiar.

**Empatía:** “La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales”<sup>27</sup>. Para mantener la empatía adecuada es primordial mantener un equilibrio entre el aprendizaje, la escucha activa, la comprensión y sirve para mantener asertividad en la conducta.

**Comunicación:** “*En la adolescencia la comunicación no es una característica asertiva ya que frente a sus padres y otras personas adultas siente que es una especie de autoridad que desafía su autonomía como tal*”.<sup>28</sup>

### **Determinantes los estilos de vida saludable**

“Son las condiciones de la vida que resultan de la interacción de las dimensiones biológicas, económicas de las ciencias y conducta.

**Determinantes sociodemográficas:** Características determinan como son edad, sexo, nivel educativo, etnia, ingreso económicos que influyen en el tipo cantidad y calidad de la actividad relacionada con el estilo de vida saludable, el que se debe evaluar para obtener información frente al problema que atraviesa el adolescente.

**Determinantes económicas:** En las poblaciones, la salud frecuentemente varía de manera importante en relación con el nivel de ingreso familiar; las conductas sociales se generan por las desigualdades dentro de la sociedad se puede afirmar que refleja el efecto de los recursos sociales.

**Determinantes culturales:** A respecto se debe considerar los estilos de vida referidos a conductas, hábitos, costumbres y formas de consumo, muchos de estos ponen en riesgo la salud. Están sujetos en riesgo deben recibir refuerzos colectivos como son acciones para promover estilos de vida saludables, el que no pueden ser reducidas solo a acciones de impacto individual.”<sup>29</sup>

## **ESTADO NUTRICIONAL**

**Nutrición:** “La nutrición es la ingesta de alimentos, considerada en relación con las necesidades dietéticas del cuerpo. Una buena nutrición es la dieta adecuada y bien balanceada, combinada con una actividad física regular, refleja una buena salud. Una mala nutrición puede conducir a una reducción de la inmunidad, mayor susceptibilidad a enfermedades, un deterioro del desarrollo físico y mental y por tanto la productividad reducida”.<sup>30</sup>

### **Antropometría**

*“Este término deriva de voces griegas, anthropos (hombre) y metrikos (medida) está considerado como el estudio cuantitativo de las características físicas del ser humano. En la actualidad es una disciplina científica moderna que no solo se aplica en niños sino en todas las etapas de la vida porque es fundamental para el ámbito laboral y de salud, actualmente le dan gran valor, que ver con la seguridad, ergonomía y estado nutricional, usando diversos instrumentos”.*<sup>31</sup>

### **Medidas antropométricas**

Las medidas antropométricas son el peso y la talla.

*“La talla: es el parámetro fundamental para determina el crecimiento en longitud, pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales; por eso sólo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo si se inician en los primeros años de la vida. En los niños se utilizan comparaciones referidas a: talla/edad, peso/talla En los adultos la talla se utiliza para calcular otros índices importantes de valoración como: IMC, requerimientos calóricos, la superficie corporal (calcular dosis de fármacos)., según estudios que enfocan el problema, es uno de los mejores parámetros para valorar el estado nutricional de un individuo, es un indicador global de la masa corporal, fácil de obtener y reproducible”.*<sup>32</sup>

## **Estado nutricional**

“Se entiende por estado nutricional a las condiciones que resultan del consumo de alimentos y la utilización biológica de los mismos por el organismo; esto refleja el grado en que las necesidades fisiológicas de nutrientes han sido cubiertos; a través del cual reflejará si lo que consume cubre sus necesidades nutricionales”<sup>33</sup>. Aspecto que es considerado un problema porque no es tan sencillo enfrentar la situación por una gran cantidad de factores o elementos no orgánicos ni nutricios.<sup>34</sup>

Otros lo *“conceptualizan el estado nutricional como el estado del organismo determinado por la absorción, biodisponibilidad, manejo y reserva de nutrientes que se expresan en la constitución y función corporal, ayudando el crecimiento y desarrollo conveniente de la persona”*.<sup>35</sup>

“La valoración del estado nutricional se establece a través del crecimiento desde la infancia y el cambio en la masa corporal del adulto, el que dependerá de la interacción entre la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social y económico”<sup>36</sup>

*“Según la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia) señala que “el estado nutricional es el estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo”*.<sup>37</sup>

MINSA (Ministerio de Salud del Perú), señala que *“el estado nutricional es el grado de adecuación de las características anatómicas, bioquímicas y fisiológicas del individuo, con respecto a los parámetros normales que se relacionan con el consumo, utilización, excreción de nutrientes y estado de salud”*.<sup>38</sup>

## **Importancia del estado nutricional**

En la etapa de la adolescencia existen cambios en su fisionomía y el aspecto emocional y psicológico. *En esta etapa el crecimiento y la*

*maduración aparecen de forma inmediata y en donde es fundamental la nutrición para que los tejidos y músculos puedan desarrollarse como debe ser”.<sup>39</sup>*

## **CLASIFICACIÓN DE LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) DEL ESTADO NUTRICIONAL DE ACUERDO CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

La OMS señala la siguiente clasificación: <sup>41</sup>

- Bajo peso <18,5
- Normal 18,5 – 24,99
- Sobrepeso ≥ 25,00
- Obesidad ≥ 30,00

### **Cálculo de índices**

*“Con las medidas del peso y talla se pueden calcular índices derivados que permiten clasificar el estado de nutrición. La relación peso/talla. Se valora mediante percentiles o calculando puntuaciones Z. Valora la relación del peso para la talla independientemente de la edad y es muy útil para detectar precozmente la malnutrición aguda. Índice de masa corporal (IMC). Inicialmente se usó para clasificar la sobre nutrición y obesidad en escolares y adolescentes y actualmente ya están establecidos los límites de subnutrición (OMS)”.<sup>42</sup>*

### **Índice de Masa Corporal**

*“El índice de masa corporal (IMC) es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo. Hay que destacar que no se pueden aplicar los mismos valores de IMC en niños y adolescentes debido a su constante aumento de estatura y desarrollo corporal, por lo que se obtiene un IMC respecto a su edad y sexo. Considera la fecha de nacimiento y de medición para obtener la edad calculada y así ser más precisos al categorizar a este grupo de edad. Después se calculará el IMC con la misma fórmula que para el adulto, y después*

*de calcularse el IMC para este grupo de edad, el valor del IMC se comparará en tablas de crecimiento del CDC (Curvas de Crecimiento y Desarrollo) para el IMC por edad tanto para niños y niñas respectivamente para obtener la categoría del percentil”.<sup>43</sup>*

### **Valoración nutricional antropométrica**

El enfoque de la salud pública actualmente abarca a la persona en las diferentes etapas de allí que se encuentra en el Plan de atención integral de salud. *Dentro del plan los profesionales de salud deberán realizar una valoración del adolescente cuando asista por primera vez el establecimiento, además de la captación extramural, es primordial realizar el control cada 6 meses para lograr una identificación oportuna de trastornos del crecimiento y de ser así tener un tratamiento o consultas de nutrición. Cada control debe de ser más continuo en casos de problemas en el desarrollo de los adolescentes. Las actividades por desarrollar son: Control del peso, medición de la talla, medición del perímetro abdominal. Para la valoración del estado nutricional se tendrá en cuenta el índice de masa corporal (IMC)”<sup>44</sup>*

### **ROL DEL ENFERMERO EN LA ATENCIÓN DEL ADOLESCENTE SEGÚN LA NORMATIVA DEL MINSA (MINISTERIO DE SALUD).**

*“Según el Ministerio de Salud del Perú el profesional de enfermería tiene el ejercicio de las siguientes funciones:*

*“Deben contar con horarios flexibles para la atención, acorde a las necesidades y preferencias de los adolescentes. El enfermero adoptara una conducta según la cultura local, considerando su idioma, costumbres y roles de los adolescentes”.*

*“Se debe preocupar en afiliar al adolescente cumpliendo con el Aseguramiento Universal en Salud (AUS), todas las instituciones aseguradoras (públicas o privadas) deben financiar como mínimo el Plan Esencial de Aseguramiento en Salud (PEAS).*

*Deben brindar atención integral de salud a adolescentes considerando sus diferentes esferas de desarrollo y sus múltiples necesidades, en*

*el contexto de la familia y la comunidad, articulando la red de servicios e instituciones para ofrecerles atención promocional, preventiva y recuperativa.*

*Deben garantizar que las y los adolescentes obtengan la prestación de servicio cuando lo requieran sin retrasos que pongan en riesgo su vida o su salud.*

*Deben garantizar que cuenten con una secuencia lógica y racional de intervenciones posterior a su primera atención y que dicha secuencia sea acorde a sus necesidades.”*

*“El profesional de enfermería debe ser competente y con conocimientos actualizados, para lo cual el establecimiento donde se presta el servicio para la atención integral de adolescentes debe garantizar la capacitación periódica de su personal de salud”.*<sup>45</sup>

### **Enfoques para la salud integral del adolescente**

*“Los enfoques de derechos humanos, tales como la equidad de género e interculturalidad brindan las garantías de igualdad de trato, la no discriminación, el acceso y la utilización de recursos para mujeres y varones, reconociendo la existencia de una pluralidad de grupos étnicos culturales”.*<sup>46</sup>

### **Teorías de enfermería**

#### **Teoría de Dorothea Orem**

*“La teoría que se adapta y logra fundamentar esta investigación es la Teoría general de déficit de autocuidado, la cual es desarrollada por D. Orem, quien presenta otras sub teorías que se encuentran integradas y vinculadas entre sí. La Teoría del autocuidado señala las actividades personales que desarrolla dentro de su entorno, con el propósito de mantener su vida, su salud y su bienestar y responder de forma constante a su necesidad en materia de salud. La segunda teoría es la del déficit de autocuidado, en donde se justifica la necesidad de la actuación del personal de enfermería. El componente fundamental que se origina cuando la agencia de autocuidado no*

*compensa el requisito de autocuidado, o dicho de otra forma, cuando el paciente no logra cuidarse por sí mismo. En este contexto se origina una satisfacción de los requisitos de cuidado del paciente a través de cinco métodos de ayuda: actuar, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno que fomente las capacidades del paciente; y finalmente la Teoría de sistemas de enfermería, esta engloba cuando existe un déficit de autocuidado la enfermera podrá compensar la carencia mediante el sistema de enfermería".* <sup>47</sup>

**Teoría de Nola Pender;** *“se orienta al Modelo de Promoción de la salud, muy utilizado por profesionales de enfermería sobre todo en la última década, particularmente está dirigido a la promoción de conductas saludables, lo que indudablemente orienta al enfermero para tomar acciones sobre la promoción en el mejoramiento de la salud y generar conductas positivas. Esta teoría es importante aporte porque está considerado como una poderosa herramienta para comprender y promover cambios de actitudes los que permitirán a mejores oportunidades y calidad de vida, que oriente a los intereses profesionales y las necesidades de los pacientes”* <sup>48</sup>.

## **II.c. HIPÓTESIS**

### **II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL:**

El estilo de vida es no saludable y el estado nutricional es de bajo peso, de los estudiantes del 3er, 4to, y 5to grado de secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla- Ica, agosto 2017.

### **II.c.2. HIPÓTESIS DERIVADAS**

**HD1.** El estilo de vida según alimentación, ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, es no saludable.

**HD2.** El estado nutricional según el índice de masa corporal es de peso bajo.

#### **II.d. VARIABLES**

**V .1:** Estilos de vida.

**V. 2:** Estado nutricional.

#### **II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

- **Estilos de vida:** Se define como las actividades que el individuo realiza a diario y que tiene influencia en su salud, donde se evidencian los hábitos, comportamientos, actitudes que se tienen que realizar para evitar complicaciones en el estado de salud de los adolescentes.
- **Estado nutricional:** Es el resultado que tiene en el organismo ente el balance entre la ingesta y lo que requiere con respecto a los nutrientes que se necesitan y que se evidencian en la antropometría y los diversos exámenes que rigen la norma técnica.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. TIPO DE ESTUDIO**

Es una investigación no experimental, porque no se manipuló deliberadamente las variables y sólo se observó los fenómenos tal como se presentan. Es cuantitativo porque los resultados se expresan en frecuencias y porcentajes, es descriptiva porque describe las variables de estudio como se observan, de corte transversal, porque la recolección de datos se realizó en un periodo de tiempo determinado.

### **III.b. ÁREA DE ESTUDIO**

El estudio se realizó en la Institución Educativa Andrés Avelino Cáceres del distrito de Subtanjalla, ubicado en la calle Amazonas S/N en la provincia de Ica. La Institución Educativa es de tipo pública de nivel secundaria, la cual alberga a estudiantes de sexo femenino y masculino; las labores se realizan en el horario de la mañana de 8am a 1:45 pm, de lunes a viernes.

### **III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA**

**Población:** La población de estudio estuvo conformada por 220 estudiantes del 3er, 4to, y 5to grado de Secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla, Ica.

**Muestra:** La muestra quedó conformada por 140 estudiantes del 3er, 4to, y 5to grado de Secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres Subtanjalla, Ica. Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la fórmula de poblaciones finitas tal como se detalla en el anexo 3.

### **III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica que se utilizó para la recolección de datos de la primera variable fue la encuesta y el instrumento que se empleó un cuestionario, consta de 42 ítems que fue aplicado a los estilos de

vida en los estudiantes. “El instrumento utilizado fue el Perfil de Estilos de vida (PEPS -I) que fue modificado en la investigación titulada Funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución educativa José Carlos Mariátegui, Huancayo – 2014, realizada por Mucha M. En la cual se obtuvo como opciones de respuesta nunca (0 puntos), casi nunca (1 punto), a veces (2 puntos), casi siempre (3 puntos) y siempre (4 puntos)”;

y para la segunda variable de esta investigación se utilizó una ficha de registro de evaluación antropométrica. Ambos instrumentos se encuentran validados, razón por la cual no es necesario llevar cabo la validación y confiabilidad.

### **III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos del trabajo de investigación se realizó el trámite administrativo, antes de la aplicación del cuestionario se contó con la autorización de la directora de la institución educativa Andrés Avelino Cáceres de Subtanjalla - Ica, después de haberse planteado los objetivos y beneficios del estudio correspondiente se procedió a la aplicación del instrumento de recolección de datos. Se respetó los principios éticos considerando el respecto, privacidad, confidencialidad, la beneficencia y libre voluntad del investigado de responder la encuesta. Los datos fueron registrados de manera anónima y sólo para fines de la investigación. Asimismo, se pidió autorización a los padres de familia, para que permitieran que los estudiantes pudiesen participar en la presente investigación.

### **III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Posteriormente a la recolección de datos se procedió a vaciar lo hallado en la matriz con el fin de presentar los resultados en gráficos y tablas estadísticas. El procesamiento se realizó en forma manual y electrónica. Manualmente se procedió a ordenar y codificar los ítems de acuerdo a su valor predictivo, se realizó el paloteo y la cuantificación respectiva. Se procedió a la realización de la

elaboración del libro o tablas de códigos y de la tabla matriz. El procesamiento de datos se realizó mediante el programa Excel haciendo uso de una sumatoria simple donde se obtuvieron intervalos. El análisis de los resultados se procedió a realizar teniendo en cuenta la estadística descriptiva según los objetivos de estudio.

Los gráficos presentados en frecuencias y porcentajes fueron analizados utilizando la estadística descriptiva considerando los valores finales asignado a cada variable y a sus respectivas dimensiones.

Para la variable estilos de vida se le asignó los siguientes valores, Nunca (0 puntos), CN (1 casi nunca), AV (2 a veces), CS (3 casi siempre), S (4 siempre).

Los valores considerados fueron tomados realizando una sumatoria simple, de los cuales se obtuvieron los siguientes valores:

**Para la variable: Estilos de vida**

**Dimensión Alimentación**

Saludable : 12 – 24

No saludable : 0 – 11

**Dimensión Ejercicio**

Saludable : 10 – 20

No saludable : 0 – 9

**Dimensión Manejo del estrés**

Saludable : 12 - 24

No saludable : 0 – 11

**Dimensión Apoyo interpersonal**

Saludable : 12 - 24

No saludable : 0 – 11

**Dimensión Autorrealización**

Saludable : 15 - 28

No saludable : 0 – 14

**Dimensión Responsabilidad en salud**

Saludable : 25 - 48

No saludable : 0 – 24

**Global Estilos de vida**

Saludable : 85 - 168

No saludable : 0 – 84

**Variable: Estado nutricional**

Se utilizó el índice de Masa Corporal (IMC) según la Organización mundial de la Salud (OMS).

- Bajo peso <18,5
- Normal 18,5 – 24,99
- Sobrepeso  $\geq 25,00$
- Obesidad  $\geq 30,00$

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

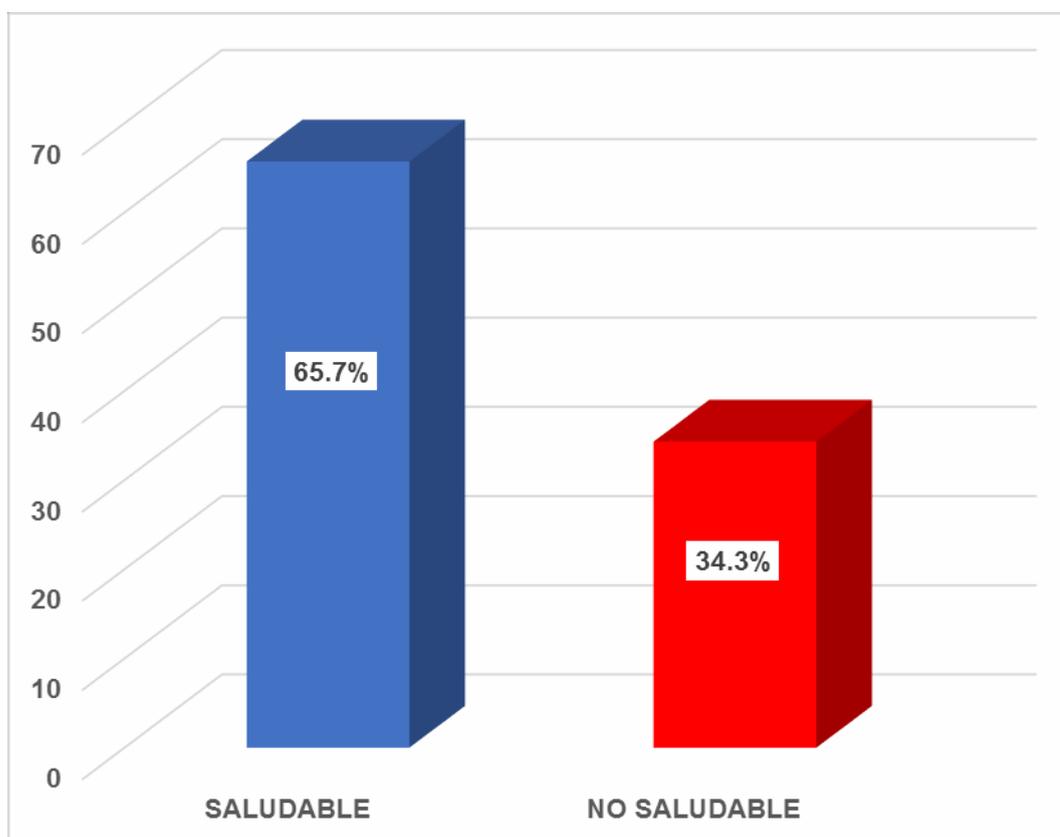
### IV.a. RESULTADOS

**TABLA 1**  
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to**  
**GRADO DE SECUNDARIA, I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>GRADO DE ESTUDIO</b>		
Tercer grado	51	36
Cuarto grado	51	36
Quinto grado	38	28
<b>EDAD</b>		
12 A 14 años	61	44
15 A 17 años	79	56
<b>SEXO</b>		
Femenino	80	57
Masculino	60	43
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

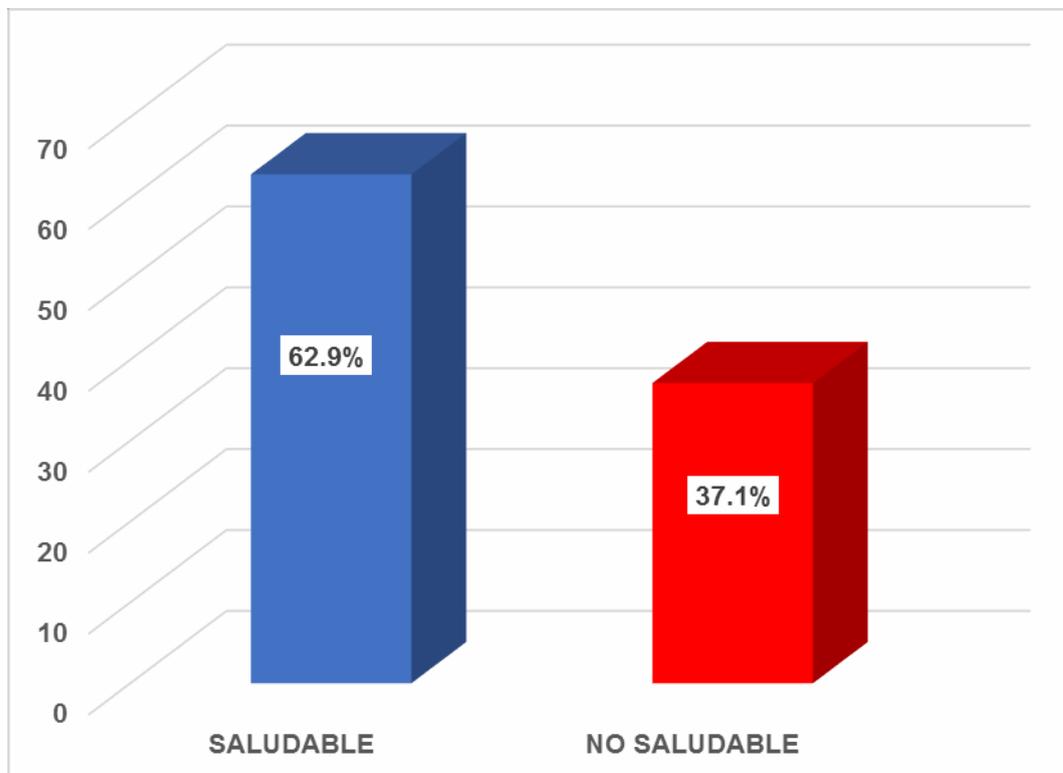
Respecto con lo hallado se tiene que el 36% (51) de estudiantes se encuentran cursando el 3er y 4to grado de secundaria, el 5to grado presenta un 28% (38); el 56% (79) de estudiantes tiene edad de 15 a 17 años; y el 57% (80) de estudiantes son de sexo femenino.

**GRÁFICO 1**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN**  
**ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE**  
**SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



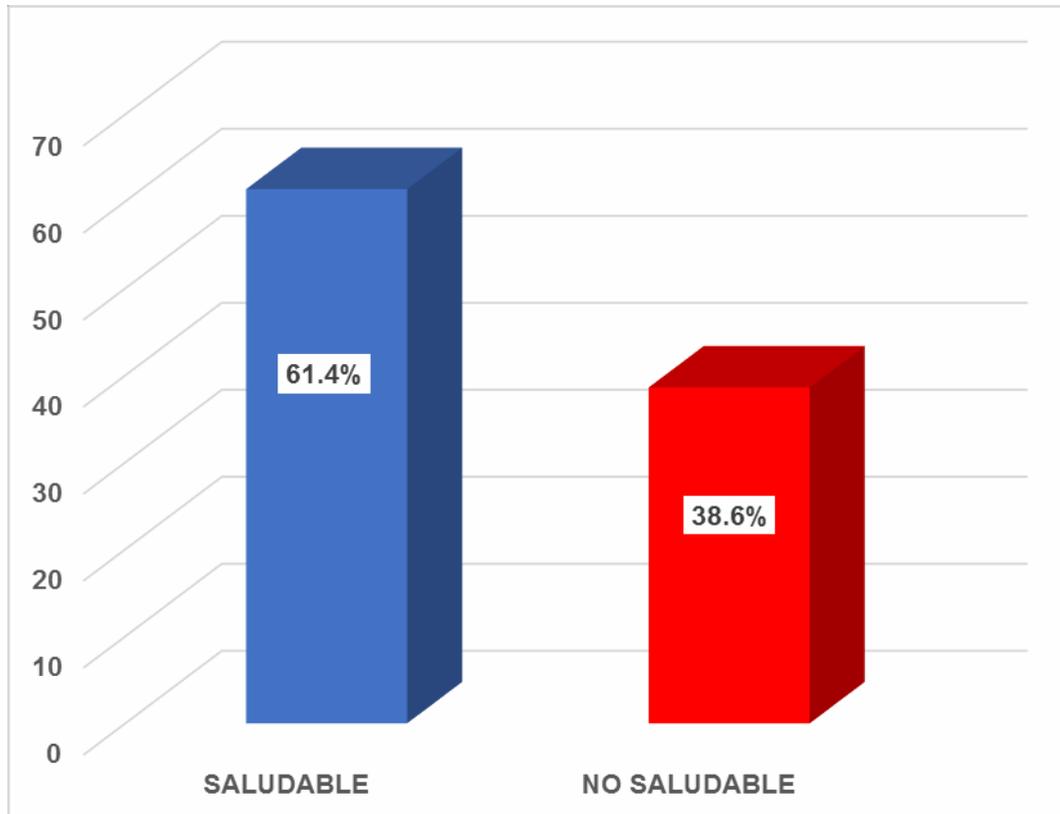
Este gráfico muestra resultados de estilo de vida según la dimensión alimentación, donde el 65,7% (92) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 34,3% (48) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 2**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN EJERCICIO EN**  
**ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE**  
**SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERESSUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



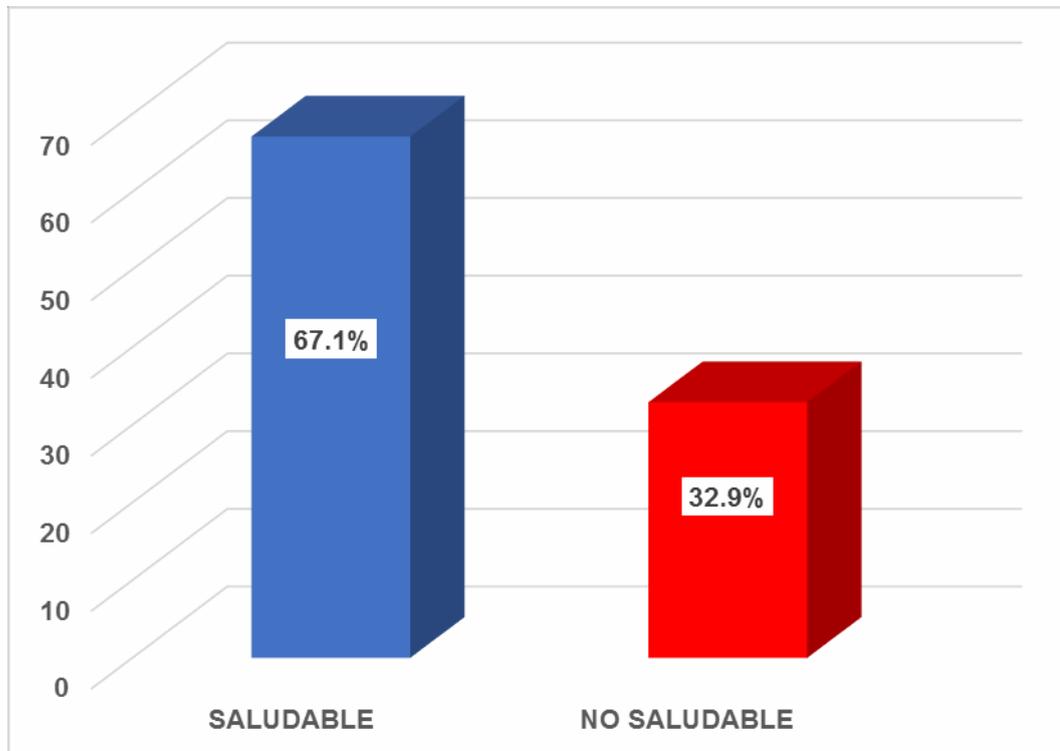
Respecto al estilo de vida según la dimensión ejercicio, se observa en el gráfico que el 62,9% (88) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 37,1% (52) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 3**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS EN**  
**ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE**  
**SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



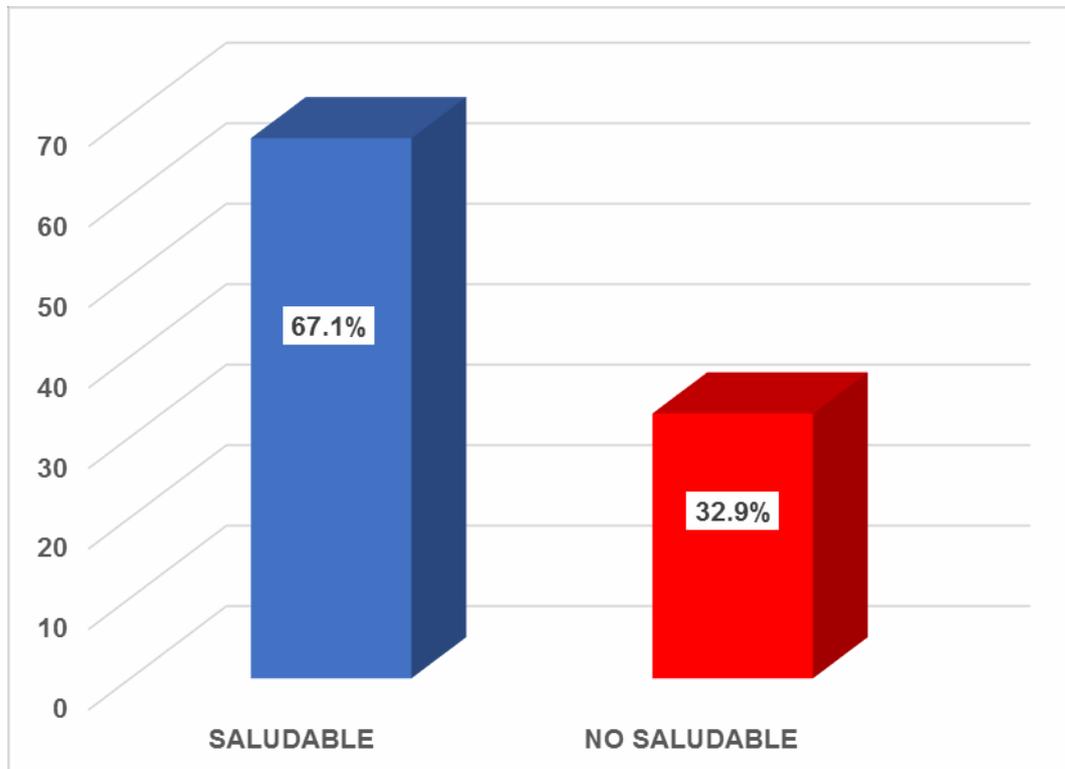
Respecto al estilo de vida según la dimensión manejo de estrés, se observa en el gráfico que 61,4% (86) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 38,6% (54) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 4**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL**  
**EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO**  
**DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



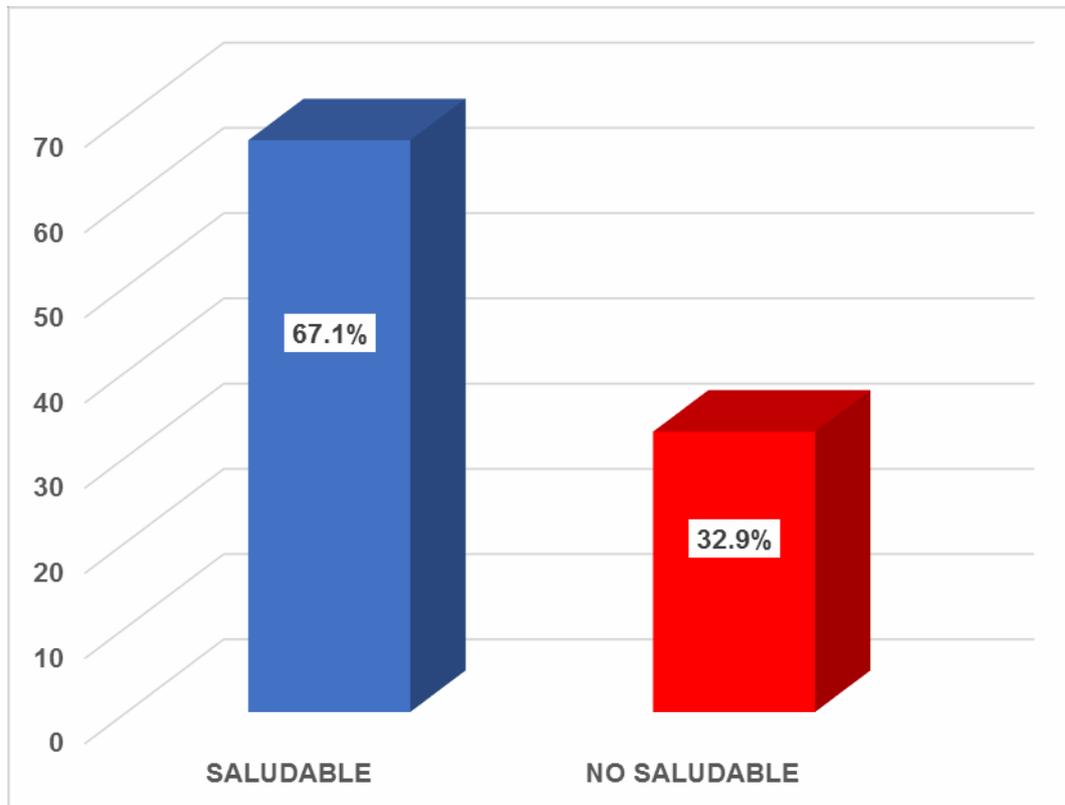
Respecto al estilo de vida según la dimensión apoyo interpersonal, se observa en el gráfico que 67,1% (94) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% (46) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 5**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN**  
**EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO**  
**DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



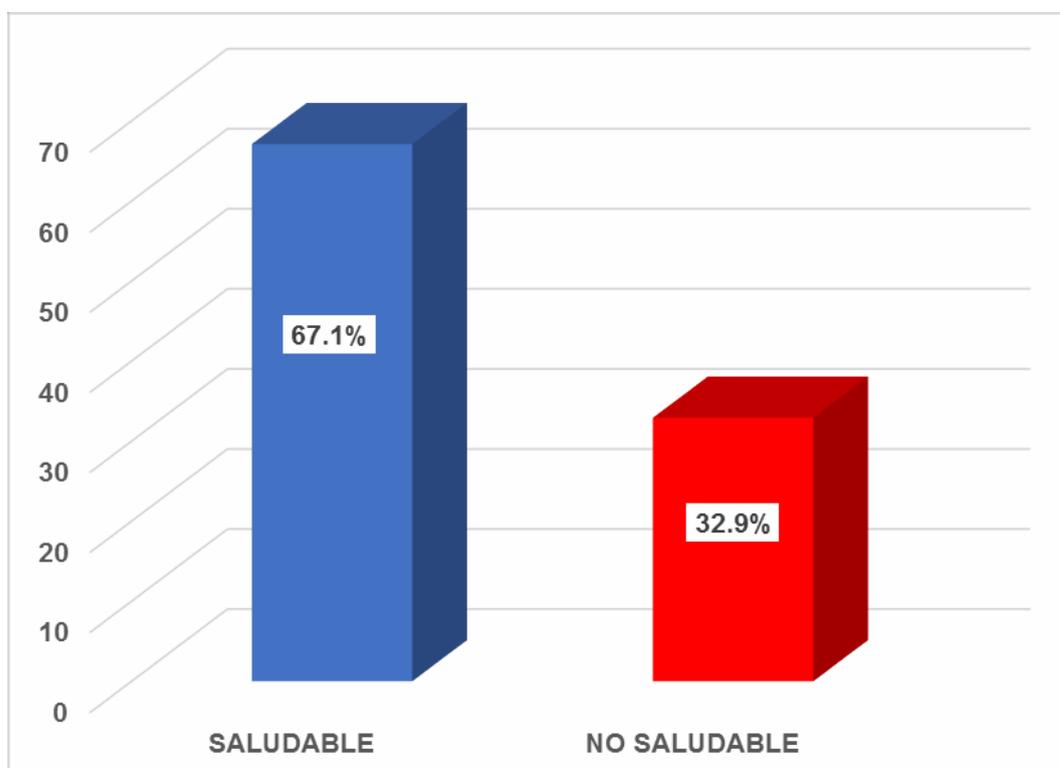
Respecto al estilo de vida según la dimensión autorrealización, se observa en el gráfico que 67,1% (94) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% (46) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 6**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN**  
**SALUD EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO**  
**DE SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



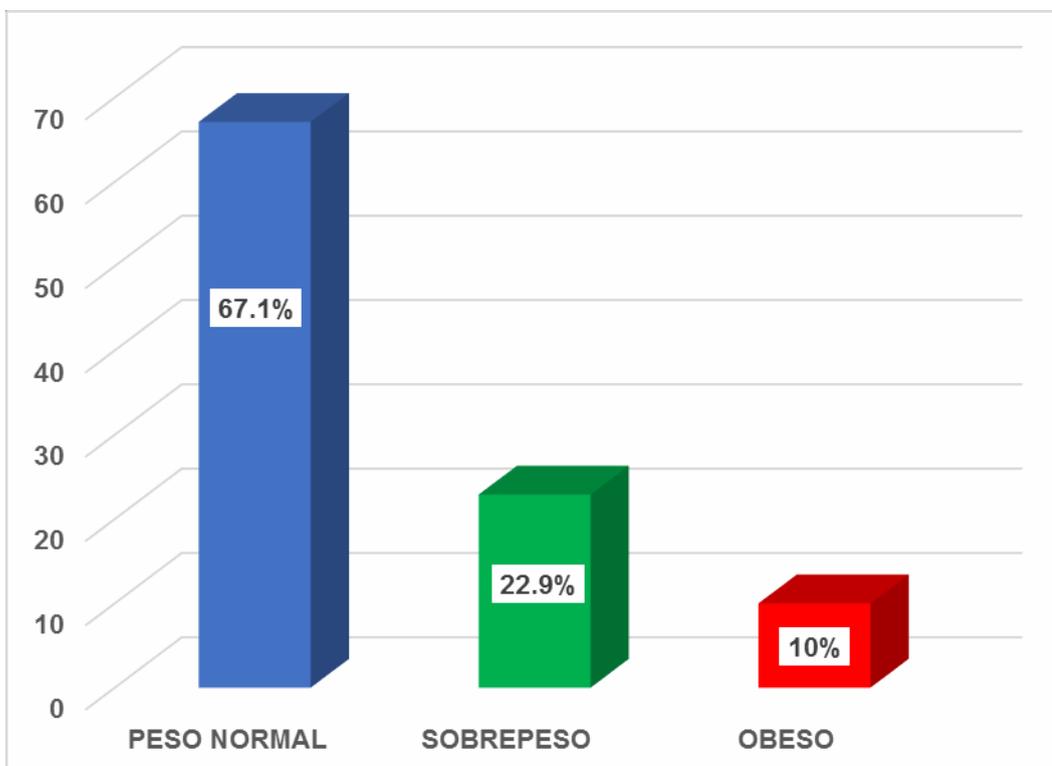
Respecto al estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud, se observa en el gráfico que 67,1% (94) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% (46) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 7**  
**ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to**  
**GRADO DE SECUNDARIA - VARIABLE GLOBAL**  
**- I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES**  
**SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



Respecto al estilo de vida en términos globales, se observa en el gráfico que el 67,1% (94) estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% (46) presentan un estilo de vida no saludable.

**GRÁFICO 8**  
**ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to**  
**GRADO DE SECUNDARIA - VARIABLE GLOBAL – I.E**  
**ANDRÉS AVELINO CÁCERES**  
**SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**



En relación al estado nutricional en términos globales, se observa en el gráfico que el 67,1% (94) de estudiantes presentan un peso normal, el 22,9% (32) presentan sobrepeso y el 10% (14) presentan obesidad.

#### IV.b. DISCUSIÓN

El enfoque de estilos de vida como el estado nutricional en escolares da un perfil de la situación de salud y/o los riesgos a contraer enfermedad, los mismos que es una preocupación no solo a nivel nacional sino internacional.

La **tabla N° 1** muestra respecto a los datos generales donde se observa que el 36,4% de estudiantes cursan el tercer grado de secundaria; el 56,4% de estudiantes tiene edad de 15 a 17 años; y 57,1% de estudiantes son de sexo femenino. Características demográficas que corresponden a estudiantes del grado secundario, y que debería aprovecharse para aplicar estrategias de mejora en cuanto a modificación de los estilos de vida.

**Gráfico 1:** Muestra que los estilos de vida según la dimensión alimentación donde el 65,7% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 34,3% presentan un estilo de vida no saludable. Los resultados tienen similitud con la investigación de *Daza M. "en el cual el 59,1% tienen un buen estilo de vida, mientras que 39% presentaban un estilo de vida entre malo y regular, y un 1,8% se encontraban en estilo de vida valorado como peligroso"*<sup>10</sup>. También otro estudio que muestra semejanza es el Bález A, Romero W. donde el "58.9% de los estudiantes toman desayuno en sus casas todos los días, mientras que el 41.9% lo realiza en la escuela donde se les ofrece diariamente la copa de leche"<sup>9</sup>. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede inferir que 92 estudiantes presentan una buena nutrición lo cual conlleva a lograr un buen estilo de vida, lo que favorece a que se encuentren sanos, disminuyendo la predisposición de enfermedades. En el momento actual, el sistema alimentario ha cambiado notablemente, siendo notorio más en la adolescencia, las mujeres quieren comer menos, y los varones más, pero de lo que consumen alimentos llamados comidas rápidas, que son con conservantes y alto contenido de grasa, que altera el estado nutricional.

**Gráfico 2:** Denotan los estilos de vida según la dimensión ejercicio, donde el 62,9% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 37,1% presentan un estilo de vida no saludable. Estos resultados pueden ser contrastados con la investigación de *“Cabrerera J. en donde señala que aquellos niños que llevan un buen estilo de vida son porque practican una actividad física y ejercicios.”*<sup>15</sup>.

Por tanto; es preciso considerar que los ejercicios deben ser un aspecto fundamental para lograr un buen estilo de vida, más aun considerando a los estudiantes que sus preferencias por el deporte ha cambiado, la mayoría se mantienen horas en los televisores, donde además de consumir alta cantidad de alimentos energéticos no son eliminados, pues es necesario que el individuo realice ejercicios físicos, esto contribuye a que el organismo funcione de manera apropiada, evita el sobrepeso y otras enfermedades cardiovasculares. Al igual que otras investigaciones realizadas sobre este tema se ha evidenciado que el realizar ejercicios beneficia a que el estudiante logre un saludable estilo de vida, en la institución educativa donde se ha realizada la investigación se ha evidenciado el alto porcentaje de estudiantes que practican algún tipo de deporte, lo cual favorece de manera positiva en su salud y la forma en la que vive; esto contribuye a que a partir de ello los profesionales de salud pueden elaborar las estrategias pertinentes para seguir fortaleciendo esta actividad e incentivar a otros estudiantes que aún no practiquen ninguna actividad puedan hacerlo o incentivar la práctica de algún deporte.

**Gráfico 3:** Los estilos de vida según la dimensión manejo de estrés, se observa en el gráfico que 61,4% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 38,6% presentan un estilo de vida no saludable. Según la base teórica se define que el estrés en los niños puede producir depresión, angustia, ansiedad, falta de atención y también en la adolescencia la aparición de enfermedades bronquiales, diabetes tipo 2, depresión, bulimia y anorexia, obesidad,

esquizofrenia y hasta casos de demencia. Se vive en una sociedad en donde no existe un manejo de estrés lo cual repercute en el estilo de vida de la persona; en esta investigación se tiene un gran porcentaje de estudiantes que tiene un saludable manejo de estrés, lo cual le permite identificar situaciones que le causen ansiedad, lograr controlar el nerviosismo; de acuerdo a la información teórica con la que se cuenta el hecho de que no se logre manejar el estrés puede desencadenar una serie de enfermedades.

**Gráfico 4:** Los estilos de vida según la dimensión apoyo interpersonal, se observa en el gráfico que 67,1% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% presentan un estilo de vida no saludable. Estos resultados pueden ser comparados con la investigación de *Mucha M., que aunque no hable de manera directa del apoyo interpersonal, sostiene que “las personas que presentan un buen funcionamiento familiar logran un buen nivel de estilos de vida”<sup>12</sup>; y desde esa conclusión se puede inferir que una función que puede ser adoptada por la familia es la del apoyo interpersonal, es por ello de la importancia que cumple la familia para lograr un buen estilo de vida y de esta manera disminuir los riesgos de adquirir algún tipo de enfermedad.*

Tanto la familia como el entorno social son los que proporcionan el apoyo interpersonal, incentivar a los padres de familia convivir dentro de un ambiente saludable donde no solo reciben muestras de afecto de las personas que lo rodean cuando lo necesitan sino también brindar apoyo cuando se presenten cambios propios de la adolescencia.

**Gráfico 5:** Los estilos según la dimensión autorrealización, se observa en el gráfico donde el 67,1% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% presentan un estilo de vida no saludable. Considerando el aporte en la base teórica, la autorrealización engloba el desarrollo de los propios talentos y

potencialidades favorece a obtener un sentimiento de satisfacción, que le permite al ser humano desarrollo personal, y superación, con facilidad, enfrenta retos, que tiene importancia en todos los aspectos de la vida así como en la alimentación por que se asocia con sus necesidades. En esta etapa requiere de influencias positivas, la familia como pilar fundamental de la persona contribuye en el desarrollo, se requiere fortalecer esta capacidad en los que alcanzan una autorrealización favorable y trabajar con aquellos que están en riesgo a fin de evitar e impedir estilos de vida negativos que repercuta en su entusiasmo al momento de estudiar, o desarrollarse dentro de la sociedad.

**Gráfico 6:** Los estilos de vida según la dimensión responsabilidad en salud, se observa en el gráfico que 67,1% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% presentan un estilo de vida no saludable. Estos resultados pueden ser contrastados con la investigación de *“Cabrerá J. que, aunque no habla de la responsabilidad directamente señala que uno de los factores que contribuye a lograr un buen hábito de vida saludable son los factores de protección frente a las adicciones”*.<sup>15</sup>

Este aspecto esto es un indicador de ser responsable de uno mismo, la única persona que puede tomar la determinación de lograr una vida saludable es uno mismo para ello debe ser responsable consigo mismo. Muchos adolescentes se dejan llevar por los amigos y buscan experimentar cosas que le causan daño no solo físicamente sino también psicológicamente, sin embargo, en esta investigación se evidencia que un gran porcentaje de los estudiantes son responsables con su salud, y evita exponerse a situaciones que puedan perjudicar su salud.

**Gráfico 7:** Los estilos de vida de vida en términos globales, se observa en el gráfico que el 67,1% estudiantes presentan un estilo de vida saludable y el 32,9% presentan un estilo de vida no

saludable. Siendo estos resultados similares a los de la investigación de “Daza M <sup>10</sup>, donde se observa que el estilo de vida de los estudiantes de secundaria en términos generales se puede clasificar como saludable y esto se infiere del puntaje total que obtuvieron los estudiantes luego de haber sido evaluados”. Resultados diferentes se encontró en la investigación de *“Mucha, quien señala que el nivel de estilo de vida de los adolescentes es de nivel medio o medianamente saludable”*<sup>13</sup>. Por otro lado, de acuerdo al marco teórico *“Mellado, Pérez, Árcega, et. al. Señalan que los estilos de vida de los individuos, conserva una serie de patrones conductuales que un individuo en concreto coloca en práctica de forma consistente y seguida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad”*<sup>18</sup>.

**Gráfico 8:** Respecto al estado nutricional, se observa que el 67,1% de estudiantes presentan un peso normal, el 22,9% presentan sobre peso y el 10% presentan obesidad. Estos resultados son similares a los obtenidos por *“Reyes E, Garduño F, Fajardo W., quienes en su investigación observaron que los estudiantes presentan un estado de nutrición normal con el 74.04%, para los estados carenciales o de desnutrición se encontró que; el 3.3% para desnutrición leve y el 0.7% para desnutrición moderada”*<sup>11</sup>. Sin embargo, *“Díaz F. encontró un 27.3 % de sobrepeso”*<sup>13</sup>. Por otro lado, se tiene la investigación de *“Ortega D, y Chito D. quienes “encontraron mal nutrición en un 61.78%”*

*Estos datos encontrados se pueden explicar en parte por los cambios en los hábitos alimentarios que han ocurrido en los últimos años”. Así también “Chambilla M, Topolaya C. , en su investigación evidenciaron que el 69,8% de las estudiantes evaluadas tienen una dieta normal”*<sup>14</sup>; en cuanto al estado nutricional MINSA, señala que el estado nutricional *“es el grado de adecuación de las características anatómicas, bioquímicas y fisiológicas del individuo, con respecto a*

*los parámetros normales que se relacionan con el consumo, utilización, excreción de nutrientes y estado de salud*".<sup>35</sup> El personal de salud tiene responsabilidad de promover estilos de vida saludable, donde la alimentación, los ejercicios y otros indicadores deben ser monitoreados a fin de evitar problemas relacionados tanto por demanda o por exceso de peso. La responsabilidad del profesional enfermero es vital en todas las etapas de la vida del ser humano, la promoción, prevención, el seguimiento de casos permitirán conservar una buena salud, con rangos nutricionales óptimos.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. CONCLUSIONES**

1. El estilo de vida según: nutrición, ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, en los estudiantes es saludable para todas las dimensiones. **Por tanto, se rechaza la hipótesis planteada.**
2. El estado nutricional de los estudiantes según el índice de masa corporal es normal. **Por tanto se rechaza la hipótesis planteada.**

## **V.b. RECOMENDACIONES**

- A los profesionales de salud, poner en práctica la promoción de la salud colectiva, orientados en capacitar a la comunidad en general sobre la importancia de llevar un buen estilo de vida; poniendo énfasis en los indicadores aun no alcanzados, y donde se incluya al estudiante y los padres de familia, para alcanzar hábitos de vida saludable. Se debe implementar estrategias de comunicación efectivas como sesiones demostrativas para fomentar una preparación de una dieta adecuada para el grupo etéreo en cuestión, además de promover la realización de actividad física y evitar el consumo de tabaco, alcohol o drogas, logrando una sensibilización dentro de la población de estudio a través de talleres grupales o charlas sobre los beneficios de la actividad física y las consecuencias de los hábitos nocivos en su salud.
- Al personal de enfermería, aplicar las normas estratégicas respecto a la protección del niño y el adolescente, mediante campañas en donde se evalúe el estado nutricional, para a partir de ello se brinde la atención individualizada, buscando disminuir los índices de las personas que presentan sobrepeso y obesidad. Asimismo, realizar charlas informativas sobre este tema a fin de concientizar a la población de la importancia de lograr un bienestar. Además de identificar las prácticas en los hogares sobre la preparación de alimentos, y determinar las causas del problema, para plantear estrategias que ayuden a mejorar y disminuir la problemática.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Londres 2017. [En línea]. [8 de marzo del 2017] Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/increase-childhood-obesity/es/>.
2. Fernández J. Salud y estilos de vida en adolescentes. España. 2015. [En línea]. [20 de marzo del 2017]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
3. Ferrel F, Ortiz A, Forero L, Herrera M, Peña Y. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. Artículo de Investigación Científica y Tecnológica. Revista Duazary. Vol. 11. N° 1. Julio – Diciembre. 2014
4. Encuesta Nacional de la Situación de salud nutricional en Colombia 2014. [En línea]. [15 de abril del 2017] Disponible en: [ENSIN.https://www.google.com.pe/search?q=ENSIN+COLOMBIA&rlz=1C1CHJL\\_esPE773PE773&oq=ENSIN+COLOMBIA&aqs=chrome..69i57j0l3.29114j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com.pe/search?q=ENSIN+COLOMBIA&rlz=1C1CHJL_esPE773PE773&oq=ENSIN+COLOMBIA&aqs=chrome..69i57j0l3.29114j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
5. Ortega D, Chito D. Valoración del estado nutricional de la población escolar del Municipio de Argelia, Colombia; 2014:16(4). [En línea]. [15 de abril del 2017] Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/422/42235721006>
6. Macavilca J. Funcionamiento familiar y estilos de vida en el adolescente en la I.E. Juan de Espinosa Medrano 7082, San Juan de Miraflores. 2013. [Tesis de grado] Universidad Nacional Mayor de San Marcos; Lima. 2014. [En línea]. [24 de abril del 2017]

- Disponible en:  
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3657>
7. Observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2017. [En línea]. [24 de abril del 2017]. Disponible en: <http://www.observateperu.ins.gob.pe>
  8. Ministerio de Salud. Ica – Situación nutricional. 2014. [En línea]. [28 de abril del 2017] Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu\\_sist\\_cena/ICA.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/ICA.pdf)
  9. Báez A, Romero W. Promoción de hábitos alimentarios saludables en infantes. [Tesis de grado] Universidad Autónoma del Estado de México; México. 2017. [14 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/66959/2017%20ALEIDA%20Y%20WENDY%20TESIS-split-merge.pdf?sequence=5>
  10. Daza M. Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo-Venezolano de la ciudad de Medellín. [Tesis de grado] Corporación Universitaria Adventista; Colombia. 2014. [En línea] [14 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://docplayer.es/23324551-Estilos-de-vida-saludable-de-los-estudiantes-de-secundaria-del-instituto-colombo-venezolano-de-la-ciudad-de-medellin.html>
  11. Reyes E, Garduño F. Estado nutricional en los estudiantes de la Escuela Primaria “Heriberto Enríquez” del municipio de Toluca, Estado de México, 2013. [Tesis de grado]. Universidad Autónoma del Estado de México; México. 2013. [En línea] [14 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/14193>
  12. Mucha M. Funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, Huancayo-2014. [Tesis de grado] Universidad Nacional del Centro

- del Perú; Huancayo. 2014. [En línea] [Acceso el 17 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/1064>
13. Díaz F. Estado Nutricional en mujeres adolescentes pertenecientes al equipo de vóleibol de un Colegio Privado del distrito limeño de Miraflores. [Tesis de grado] Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; Lima. 2014.
  14. Chambilla M, Topalaya C. Influencia del estado nutricional en el rendimiento académico en el área de matemática y comunicación de los estudiantes del 5TO año del nivel secundario de la I.E.M. Edelmira del Pando UGEL 06- Vitarte- 2012. [Tesis de grado] Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; Lima. 2013. [En línea]. [27 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/207>
  15. Cabrera J. Programa de educación nutricional para mejorar los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de una institución educativa primaria, Palpa. [Tesis doctoral] Universidad César Vallejo; Sede Ica. 2016.
  16. Polaino A, Martínez C, Lorente P. Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra. Evaluación Psicológica y Psicopatológica de la Familia. Ed. 2da. España, ED. Rialp, S.A., 2003. Pp 146-179.
  17. Organización Mundial de la Salud (OMS). Campaña del Día Mundial de la Salud. 2012. [En línea]. [27 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/index1.html>
  18. Mellado T, Pérez E, Árcega A, Soriano M, Arrijoja G. Estilo de vida: Precursor de factores de riesgo cardiovascular en adultos sanos. Revista Mexicana de Enfermería cardiológica. 2011. [En línea]. [27

de mayo del 2017]. Disponible en: <http://www.index-f.com/rmec/19/r19-056.php>

19. Campos L. Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco. *Revista de Investigación en Psicología*. 2009. Dic.12 (6).
20. Maquera, E, Quilla, R. Eficacia del Programa Adolescencia Saludable, para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015. [Tesis de grado] Universidad Peruana Unión, Juliaca – Perú. 2015. [En línea]. [27 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/182>
21. Mayo L, Gutiérrez A. Actualidad y pertinencia del enfoque personológico del estilo de vida. 2003. [En línea]. [28 de mayo del 2017] Disponible en: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/revsalud/aanakarina\\_tesis.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/revsalud/aanakarina_tesis.pdf)
22. Durán R. Estilos de vida de los adolescentes de educación secundaria y media superior del Municipio de Atlahuilco, Veracruz. [Tesis de grado] Universidad Veracruzana; México. 2009. [En línea]. [28 de mayo del 2017] Disponible en: <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2012/12/Estilos-de-vida-de-los-adolescentes-del-Municipio-de-Atlahuilco-Veracruz.pdf>
23. Clarke N. ¿Por qué es importante para los jóvenes el llevar un estilo de vida saludable? [En línea]. [18 de junio del 2017] Disponible en: [https://muyfitness.com/importante-jovenes-llevar-info\\_18012/](https://muyfitness.com/importante-jovenes-llevar-info_18012/)
24. Taco S, Vargas R. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya. Arequipa 2015. [Tesis de grado] Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. 2015

25. Ministerio de salud (MINSA). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2013.
26. Arteaga A. El estrés en adolescentes. México. 2005. [En línea]. [23 de junio del 2017]. Disponible en: [http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002\\_ESTRES\\_enla\\_Adolescencia.PDF](http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescencia.PDF)
27. Centty J, Ortega M. Estilos de vida relacionadas con sobrepeso y obesidad en escolares de secundaria de la I.E. PNP 7 de agosto. Arequipa – 2014. [Tesis de grado] Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa – Perú. 2014. [En línea]. [23 de junio del 2017]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2269>
28. Aroni A, Sosaya M. Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la “I.E. Casimiro Cuadros” Sector I – Cayma – 2016. [Tesis de grado] Universidad Ciencias de la Salud de Arequipa. Perú. 2016. [En línea]. [23 de junio del 2017]. Disponible en: [http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSI\\_dafc7af8022d36966552706cab2c86b4](http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSI_dafc7af8022d36966552706cab2c86b4).
29. García D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2012; 17(2):169-85
30. OMS. Nutrición. WHO. 2016. [En línea]. [29 de junio del 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
31. Valero E. Antropometría. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. España. 2012. [En línea]. [29 de junio del 2017]. Disponible en: <http://www.insht.es/Ergonomia2/Contenidos/Promocionales/Diseno%20del%20puesto/DTEAntropometriaDP.pdf>

32. Rabat J, Rebollo I. Medidas antropométricas. España. 2015. [En línea]. [29 de junio del 2017]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/wp-content/uploads/sites/20/2015/03/Alimentaci%C3%B3n-y-medidas-antoprom%C3%A9tricas.pdf>
33. Orientación Alimentaria: glosario de términos. Cuadernos de nutrición 2001; 24(1).
34. Mahan K, Escott-Stumps S, Krause. Food, nutrition and diet therapy, 12 Th ed. Filadelfia, Pensilvania: Saunders Compañy, 2007
35. Suaverza A, Haua K. Manual de antropometría para la evaluación del estado nutricional en el adulto. México. 2009
36. Flores H. Desnutrición energético-proteínica”: Nutriología médica. 1ª ed. México D.F: Panamericana. 2008
37. UNICEF. Glosario de nutrición. Un recurso para comunicadores. División de Comunicación. 2012
38. MINSA. Norma técnica de salud sobre los patrones de crecimiento del niño. Lima. 2012
39. Hidalgo I, Aranceta, J. Alimentación en la adolescencia. [En línea]. [18 de julio del 2017] Disponible en: [http://www.infoagro.com/formacion/curso\\_especialista\\_fruticultura.htm](http://www.infoagro.com/formacion/curso_especialista_fruticultura.htm)
40. Reyes E, Garduño F. Estado nutricional en los estudiantes de la Escuela Primaria “Heriberto Enríquez” del municipio de Toluca, Estado de México, 2012. [Tesis de grado] Universidad Autónoma del Estado de México; México. 2013. [En línea]. [18 de julio del 2017] Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/14193>

41. OMS. Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el Índice de Masa Corporal. [En línea]. [18 de julio del 2017] Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/95743956/CLASIFICACION-DE-LA-OMS-DEL-ESTADO-NUTRICIONAL-DE-ACUERDO-CON-EL-IMC-INDICE-DE-MASA-CORPORAL>
42. Organización Mundial de la Salud. Reproductive Health Indicators. Guidelines for their generation, interpretation and analysis for global monitoring, Suiza, OMS. 2006
43. Centros para el control y prevención de enfermedades. USA. 2015. [En línea]. [26 de julio del 2017]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>
44. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima. 2015.
45. MINSA. Norma técnica. Atención integral de la salud en la etapa de vida adolescente. Ed. Sánchez S.R.L 2da edición, Lima – Perú. 2012
46. MINSA. Documento técnico. Orientaciones para la atención de salud en la etapa de vida. Lima, Perú. 2016
47. Orem D. Conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona. Masson –Salvat Enfermería.
48. Hoyos A, Blanco D, Sánchez A, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Revistas UNAM. Vol. 8. N° 4. México. 2011. [En línea]. [26 de julio del 2017]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/32991>

## BIBLIOGRAFÍA

- Campos L. Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco. Revista de Investigación en Psicología. 2009. Dic.12 (6).
- Flores H. Desnutrición energético proteínica”: Nutriología médica. 1ª ed. México D.F: Panamericana. 2008
- Hernández R. Fernández C. y Baptista P. Metodología de la Investigación. (5ª ed.). México: Mc Graw-Hill. 2010
- Mellado T, Pérez E, Árcega A, Soriano M, Arrijoja G. Estilo de vida: Precursor de factores de riesgo cardiovascular en adultos sanos. Revista Mexicana de Enfermería cardiológica. 2011. May-agos; 19(2):56-61
- Ortega R, Requejo A. Nutriología: Manual de nutrición clínica. Editorial Panamericana. 2da edición. España. 2015.
- Polaino A, Martínez C, Lorente P. Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra. Evaluación Psicológica y Psicopatológica de la Familia. Ed. 2da. España, ED. Rialp, S.A., 2003. Pp 146-179.
- Suverza A, Haua K. El ABCD de la evaluación del estado nutricional. Editorial Mc Graw Hill. 1era Edición. México. 2010.
- Tuero C, Márquez S. Estilos de vida y actividad física. Editorial Díaz de Santos. Edición 2013. Colombia. 2013. Pag. 23,24

# **ANEXOS**



			<p>-Manejo del estrés</p> <p>-Apoyo Interpersonal</p>	<p>- Tipo de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Realizar actividades de relajación</li> <li>○ Identifica causas de estrés</li> <li>○ Busca compartir preocupación</li> <li>○ Manejo de estrés (autocontrol)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mantener buena relación con los demás</li> <li>✓ Reconocimiento</li> <li>✓ Expresión de sentimientos</li> <li>✓ Recibir apoyo de otros</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>-Autorrealización</p> <p>-Responsabilidad en salud</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tener buena autoestima</li><li>❖ Automotivación</li><li>❖ Fortalecimiento</li><li>❖ Planifica su vida</li><li>❖ Satisfacción personal</li></ul> <p>- Control de la salud</p> <p>- Prácticas de cuidados saludables</p> <p>- Recibir opinión del profesional para medicar</p> <p>- Autocuidado</p>
--	--	--	---	---

VARIABLE 1	DEF. CONCEPTUAL	DEF. OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable II  Estado Nutricional	<p>El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.</p>	<p>Es el estado patológico que resulta del consumo inadecuado de uno o más nutrientes esenciales causadas por una dieta inapropiada hipocalórica e hipo proteico causada por la mala absorción de nutrientes que ocurre en los estudiantes del 3er, 4to y 5to grado de secundaria, cuyo valor final será: Bajo peso, normal, sobrepeso y obeso.</p>	<p>Índice de masa corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peso</li> <li>❖ Talla</li> </ul>

## ANEXO N° 2

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### I. PRESENTACIÓN:

Buenos días mi nombre es Yubalí Alvites Cárdenas, Bachiller de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, me encuentro realizando una investigación titulada: **ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO SECUNDARIA, I.E ANDRÉS AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA-ICA, AGOSTO 2017**, la cual será de gran utilidad para poder emprender acciones de mejora en un futuro. Le agradeceré responder la totalidad del enunciado con veracidad ya que su aporte servirá para cumplir el objetivo antes mencionado. Considere: Nunca(N); Casi nunca (CN); A veces (AV); Casi siempre (CS); Siempre(S).

#### II. DATOS GENERALES

##### Grado de estudios:

- a. Tercer grado
- b. Cuarto grado
- c. Quinto grado

##### Edad:

- a. 12 a 14 años
- b. 15 a 17 años

##### Sexo:

- a. Femenino
- b. Masculino

### III. Estilos de Vida

N°	Dimensiones/Ítems	N	CN	AV	CS	S
	<b>Alimentación</b>					
1	Comes tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.					
2	Consumes comidas empaquetadas, enlatadas o conservadas.					
3	Consumes frutas durante el día.					
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar sus ingredientes.					
5	Consumes alimentos balanceados que incluyan: verduras, frutas, carne, menestras, tubérculos, cereales y granos.					
6	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día					
	<b>Ejercicio</b>					
7	Todos los días realizas actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.					
8	Realizas ejercicios de 20 a 30 minutos diarios					
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo la supervisión de un entrenador.					
10	Cuentas las palpitations de tu corazón luego de realizar ejercicios físicos					
11	Realizas deporte de recreo como: caminatas, natación, fútbol, vóley, ciclismo, básquet.					
	<b>Manejo del estrés</b>					
12	Realizas algunas actividades de relajación tales como: descansar, pensar en cosas					

	agradables, pasear, hacer ejercicios de respiración.					
13	Identificas las situaciones que te causan ansiedad o preocupación.					
14	Todos los días realizas estiramiento de tus músculos de brazos, piernas y cuello.					
15	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.					
16	Conversas con alguien acerca de tus preocupaciones o ansiedades.					
17	Controlas el nerviosismo ante situaciones estresantes como dar examen, salir a exponer, conversar con la persona que te gusta, problemas en casa.					
	<b>Apoyo interpersonal</b>					
18	Mantienes buenas relaciones con tus compañeros.					
19	Felicitas fácilmente a otras personas por su éxito.					
20	Buscas el consejo de otras personas para mitigar tus preocupaciones personales.					
21	Expresas con facilidad tu interés y comprensión hacia otros.					
22	Muestras tu afecto con palmadas o abrazos a las personas que consideras como padres, familiares, profesores y amigos.					
23	Cuando tienes problemas recibes apoyo de los demás.					
	<b>Autorrealización</b>					
24	Sientes que te quieres a ti mismo.					
25	Muestras entusiasmo y optimismo por					

	estudiar.					
26	Piensas que estas creciendo y cambiando de forma positiva.					
27	Reconoces cuáles son tus virtudes, habilidades y debilidades.					
28	Te planteas metas a corto o largo plazo.					
29	Estas satisfecho con las actividades que actualmente realizas en tu etapa de vida.					
30	Te esfuerzas para ser alguien en la vida					
	<b>Responsabilidad en salud</b>					
31	Asistes por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.					
32	Te lavas las manos frecuentemente como: antes de comer y después de ir al baño.					
33	Te cepillas los dientes después de cada comida.					
34	Tomas medicamentos solo recetados por el médico.					
35	Observas mensualmente los cambios de tu cuerpo e identificas alguna señal de cambio anormal.					
36	Conversas con algún profesional acerca de tus dudas respecto al cuidado de tu salud.					
37	Priorizas las recomendaciones para el cuidado de tu salud.					
38	Mantienes en condiciones de higiene adecuada tu cama y dormitorio para cuidar tu salud.					
39	Recibes charlas educativas como: cuidado de tu salud, educación sexual, violencia o					

	consumo de sustancias nocivas.					
40	Mantienes relaciones sexuales de manera segura y responsable.					
41	Buscas información sobre el uso correcto de métodos anticonceptivos.					
42	Has consumido alcohol, cigarro, terocal o drogas					

Adaptación de Mucha J. (2014).<sup>12</sup>



### ANEXO N° 3

#### FÓRMULA DE POBLACIONES FINITAS

n= Tamaño de la muestra	n=	?
Z = Nivel de Confianza (1-5)	Z=	1.96
N = Universo	N=	220
P = Posibilidad de éxito = 50%	P=	0.5
Q = Posibilidad de error = 50%	Q=	0.5
E = Error muestral (1-10)	E=	0.05

#### FÓRMULA PARA POBLACIONES FINITAS:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2 \cdot N + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = \frac{3.84 \cdot 0.50 \cdot 0.50 \cdot 220}{0.0025 \cdot 220 + 3.84 \cdot 0.50 \cdot 0.50}$$

$$n = \frac{1.92 \cdot x \cdot 110}{0.550 + 3.84 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{211.29}{0.55 + 0.96}$$

$$n = \frac{211.29}{1.51}$$

$$n = 140$$

**ANEXO N° 4**  
**TABLA DE CÓDIGOS**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>ÍTEM</b>	<b>VALOR</b>
GRADO DE ESTUDIO	3er grado	1
	4to grado	2
	5to grado	3
EDAD	De 12 a 14 años	1
	De 15 a 17 años	2
SEXO	Masculino	1
	Femenino	2

<b>VARIABLE ESTILOS DE VIDA</b>				
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

ANEXO N° 5

TABLA MATRIZ DE VARIABLES

N°	DATOS			ESTILOS DE VIDA																								ST1			
	GENERALES			ALIMENTACIÓN						EJERCICIO						MANEJO DEL ESTRÉS						APOYO INTERPERSONAL									
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	ST	7	8	9	10	11	ST	12	13	14	15	16	17	ST	18	19	20	21		22	23	ST
1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
2	3	2	1	0	1	0	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	3	10
3	1	2	2	1	1	1	0	0	0	3	0	1	1	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	13
4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	14	2	2	2	3	3	12	3	3	2	3	3	2	16	2	2	3	2	2	2	13	55
5	1	2	1	2	3	2	2	2	2	13	3	3	3	3	3	15	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	74
6	3	2	1	0	0	0	0	1	1	2	1	2	1	1	2	7	1	1	2	2	2	2	10	2	3	3	3	4	4	19	38
7	3	2	2	3	3	4	3	3	3	19	3	3	3	4	3	16	3	4	3	3	3	2	18	2	2	2	3	3	2	14	67
8	1	2	2	0	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	1	1	4	11
9	2	2	1	3	3	3	3	3	3	18	3	4	4	3	3	17	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	2	2	15	68
10	3	2	2	0	1	0	1	1	1	4	1	1	0	0	0	2	0	1	1	1	1	0	4	0	0	1	1	1	1	4	14
11	1	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	0	5	16
12	2	2	1	1	2	1	1	2	1	8	2	1	2	1	2	8	1	1	2	2	2	1	9	1	1	2	2	2	1	9	34
13	3	2	2	4	4	3	3	3	3	20	3	4	4	4	3	18	4	3	3	3	4	4	21	3	3	3	3	4	4	20	79
14	2	2	2	4	4	3	3	3	3	20	3	3	4	4	4	18	4	3	3	3	3	3	19	3	3	3	4	4	4	21	78

<b>15</b>	1	2	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>16</b>	2	2	2	4	4	3	4	3	3	<b>21</b>	4	3	3	3	3	<b>16</b>	4	4	4	3	3	3	<b>21</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	<b>80</b>
<b>17</b>	1	2	1	4	4	4	3	3	4	<b>22</b>	4	4	4	4	3	<b>19</b>	3	3	3	3	4	4	<b>20</b>	4	4	4	4	3	3	<b>22</b>	<b>83</b>
<b>18</b>	3	2	2	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	4	3	3	3	<b>17</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	3	3	3	3	3	4	<b>19</b>	<b>81</b>
<b>19</b>	2	2	2	0	1	0	0	1	1	<b>3</b>	1	1	1	0	0	<b>3</b>	0	0	0	0	1	0	<b>1</b>	0	0	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>20</b>	1	2	1	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	4	3	3	3	<b>17</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	3	3	3	3	3	4	<b>19</b>	<b>81</b>
<b>21</b>	3	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>22</b>	1	2	2	4	4	3	4	4	2	<b>21</b>	2	2	3	3	3	<b>13</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	3	3	3	3	3	4	<b>19</b>	<b>75</b>
<b>23</b>	2	2	2	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	4	2	2	3	<b>15</b>	2	2	2	4	2	2	<b>14</b>	2	2	2	3	3	4	<b>16</b>	<b>68</b>
<b>24</b>	2	2	2	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	2	2	3	2	<b>13</b>	2	2	2	2	4	2	<b>14</b>	3	3	3	3	3	4	<b>19</b>	<b>69</b>
<b>25</b>	1	2	1	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	4	3	3	3	<b>17</b>	2	3	4	4	2	4	<b>19</b>	2	2	2	3	2	2	<b>13</b>	<b>72</b>
<b>26</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>27</b>	1	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>28</b>	3	2	2	4	4	3	3	3	3	<b>20</b>	2	3	4	3	3	<b>15</b>	3	3	3	3	4	3	<b>19</b>	3	3	4	4	4	3	<b>21</b>	<b>75</b>
<b>29</b>	2	2	1	3	3	3	3	3	3	<b>18</b>	3	3	3	3	3	<b>15</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	4	4	4	4	3	3	<b>22</b>	<b>77</b>
<b>30</b>	1	2	2	3	3	3	2	2	3	<b>16</b>	4	4	4	4	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	3	<b>18</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	<b>75</b>
<b>31</b>	3	1	1	3	2	2	2	2	2	<b>13</b>	2	2	2	2	2	<b>10</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	2	3	3	3	3	3	<b>17</b>	<b>52</b>
<b>32</b>	2	2	2	2	2	3	2	2	2	<b>13</b>	3	2	2	4	4	<b>15</b>	4	4	3	3	3	4	<b>21</b>	3	2	3	3	3	3	<b>17</b>	<b>66</b>

<b>33</b>	1	2	2	0	1	0	0	1	1	<b>3</b>	1	1	1	0	0	<b>3</b>	0	0	0	0	1	0	<b>1</b>	0	0	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>34</b>	2	2	1	4	4	3	4	3	3	<b>21</b>	4	3	3	3	3	<b>16</b>	4	4	4	3	3	3	<b>21</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	<b>80</b>
<b>35</b>	3	2	1	4	4	4	3	3	4	<b>22</b>	4	4	4	4	3	<b>19</b>	3	3	3	3	4	4	<b>20</b>	4	4	4	4	3	3	<b>22</b>	<b>83</b>
<b>36</b>	2	2	1	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	4	3	3	3	<b>17</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	3	3	3	3	3	4	<b>19</b>	<b>81</b>
<b>37</b>	1	1	1	4	4	4	3	3	4	<b>22</b>	4	4	4	4	3	<b>19</b>	3	3	3	3	4	4	<b>20</b>	4	4	4	4	3	3	<b>22</b>	<b>83</b>
<b>38</b>	3	2	2	4	4	3	4	4	4	<b>23</b>	4	4	3	3	3	<b>17</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	3	3	3	3	3	4	<b>19</b>	<b>81</b>
<b>39</b>	2	1	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>40</b>	1	2	2	4	3	4	2	3	4	<b>20</b>	3	3	3	3	4	<b>16</b>	4	4	2	2	2	2	<b>16</b>	2	4	4	4	4	4	<b>22</b>	<b>74</b>
<b>41</b>	2	1	2	4	4	3	3	4	4	<b>22</b>	4	4	2	2	2	<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	2	4	4	3	3	3	<b>19</b>	<b>67</b>
<b>42</b>	2	2	1	4	3	4	4	4	4	<b>23</b>	4	2	2	2	2	<b>12</b>	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>	3	3	3	3	2	2	<b>16</b>	<b>63</b>
<b>43</b>	2	1	2	4	4	3	3	4	4	<b>22</b>	4	4	4	3	3	<b>18</b>	3	3	3	2	2	2	<b>15</b>	4	2	2	2	2	2	<b>14</b>	<b>69</b>
<b>44</b>	3	2	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>45</b>	2	1	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>46</b>	1	1	2	4	3	3	4	4	4	<b>22</b>	4	3	3	4	3	<b>17</b>	3	3	3	3	3	3	<b>18</b>	4	3	3	4	3	4	<b>21</b>	<b>78</b>
<b>47</b>	3	2	2	4	4	4	4	4	4	<b>24</b>	4	4	4	4	4	<b>20</b>	4	4	4	4	4	4	<b>24</b>	4	4	4	4	4	4	<b>24</b>	<b>92</b>
<b>48</b>	2	2	1	2	3	3	4	4	3	<b>19</b>	3	3	3	3	4	<b>16</b>	4	4	3	3	3	3	<b>20</b>	3	3	4	4	4	3	<b>21</b>	<b>76</b>
<b>49</b>	2	2	1	4	4	4	3	3	3	<b>21</b>	4	4	4	4	4	<b>20</b>	3	4	3	3	3	4	<b>20</b>	4	4	4	3	3	4	<b>22</b>	<b>83</b>
<b>50</b>	1	1	1	4	4	4	4	3	4	<b>23</b>	3	3	3	4	3	<b>16</b>	3	3	3	4	3	3	<b>19</b>	3	4	4	4	4	4	<b>23</b>	<b>81</b>

51	3	2	2	4	4	4	4	3	4	23	4	4	4	4	4	20	4	3	3	3	3	3	19	3	3	4	4	4	4	22	84
52	2	1	2	4	3	3	3	3	4	20	4	4	4	3	3	18	3	3	3	4	4	4	21	4	3	3	3	3	4	20	79
53	1	2	1	4	3	3	2	2	4	18	4	4	2	2	2	14	3	3	3	4	4	2	19	2	3	2	3	3	4	17	68
54	3	1	1	4	3	3	3	2	2	17	2	2	2	2	2	10	3	2	2	2	4	4	17	4	3	3	3	2	4	19	63
55	2	2	1	4	3	3	2	3	2	17	2	4	4	3	3	16	3	3	3	4	4	2	19	2	3	3	3	3	4	18	70
56	1	1	2	3	2	2	2	3	2	14	2	2	3	2	2	11	2	3	3	3	2	3	16	3	3	2	3	3	3	17	58
57	2	1	2	4	3	3	2	3	2	17	2	4	4	3	3	16	3	3	3	4	4	2	19	2	3	3	3	3	4	18	70
58	3	1	2	3	2	2	2	3	2	14	2	2	3	2	2	11	2	3	3	3	2	3	16	3	3	2	3	3	3	17	58
59	1	2	1	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
60	2	1	1	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	3	0	0	0	0	0	1	1	12
61	2	1	2	4	3	3	2	3	2	17	2	4	4	3	3	16	3	3	3	4	4	2	19	2	3	3	3	3	4	18	70
62	1	1	2	3	2	2	2	3	2	14	2	2	3	2	2	11	2	3	3	3	2	3	16	3	3	2	3	3	3	17	58
63	3	2	1	3	2	2	2	3	2	14	2	2	3	2	2	11	2	3	3	3	2	3	16	3	3	2	3	3	3	17	58
64	2	1	1	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
65	3	1	1	0	1	0	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	3	10
66	1	2	1	0	1	0	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	3	10
67	1	1	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
68	2	2	2	4	3	3	2	3	2	17	2	4	4	3	3	16	3	3	3	4	4	2	19	2	3	3	3	3	4	18	70

<b>69</b>	3	1	1	3	2	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	3	2	2	<b>11</b>	2	3	3	3	2	3	<b>16</b>	3	3	2	3	3	3	<b>17</b>	<b>58</b>
<b>70</b>	2	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>71</b>	1	1	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>72</b>	2	1	2	0	1	0	0	1	1	<b>3</b>	1	1	1	0	0	<b>3</b>	0	0	0	0	1	0	<b>1</b>	0	0	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>73</b>	2	1	1	1	1	1	0	0	0	<b>3</b>	0	1	1	1	1	<b>4</b>	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>13</b>
<b>74</b>	1	2	2	2	3	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	2	3	3	<b>12</b>	3	3	2	3	3	2	<b>16</b>	2	2	3	2	2	2	<b>13</b>	<b>55</b>
<b>75</b>	3	1	2	2	3	2	2	2	2	<b>13</b>	3	3	3	3	3	<b>15</b>	4	3	3	4	4	4	<b>22</b>	4	4	4	4	4	4	<b>24</b>	<b>74</b>
<b>76</b>	2	2	1	0	0	0	0	1	1	<b>2</b>	1	2	1	1	2	<b>7</b>	1	1	2	2	2	2	<b>10</b>	2	3	3	3	4	4	<b>19</b>	<b>38</b>
<b>77</b>	1	1	1	3	3	4	3	3	3	<b>19</b>	3	3	3	4	3	<b>16</b>	3	4	3	3	3	2	<b>18</b>	2	2	2	3	3	2	<b>14</b>	<b>67</b>
<b>78</b>	3	1	1	0	0	0	1	0	1	<b>2</b>	0	1	1	1	0	<b>3</b>	0	0	0	0	1	1	<b>2</b>	1	1	0	0	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>79</b>	2	2	1	3	3	3	3	3	3	<b>18</b>	3	4	4	3	3	<b>17</b>	3	3	3	3	3	3	<b>18</b>	3	3	3	2	2	2	<b>15</b>	<b>68</b>
<b>80</b>	1	1	2	0	1	0	1	1	1	<b>4</b>	1	1	0	0	0	<b>2</b>	0	1	1	1	1	0	<b>4</b>	0	0	1	1	1	1	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>81</b>	2	2	2	1	0	0	0	0	0	<b>1</b>	0	1	1	1	1	<b>4</b>	1	1	1	1	1	1	<b>6</b>	1	1	1	1	1	0	<b>5</b>	<b>16</b>
<b>82</b>	3	1	1	1	2	1	1	2	1	<b>8</b>	2	1	2	1	2	<b>8</b>	1	1	2	2	2	1	<b>9</b>	1	1	2	2	2	1	<b>9</b>	<b>34</b>
<b>83</b>	2	2	1	4	4	3	3	3	3	<b>20</b>	3	4	4	4	3	<b>18</b>	4	3	3	3	4	4	<b>21</b>	3	3	3	3	4	4	<b>20</b>	<b>79</b>
<b>84</b>	3	1	2	4	4	3	3	3	3	<b>20</b>	3	3	4	4	4	<b>18</b>	4	3	3	3	3	3	<b>19</b>	3	3	3	4	4	4	<b>21</b>	<b>78</b>
<b>85</b>	1	2	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>86</b>	2	1	1	4	4	3	4	3	3	<b>21</b>	4	3	3	3	3	<b>16</b>	4	4	4	3	3	3	<b>21</b>	3	3	4	4	4	4	<b>22</b>	<b>80</b>

87	3	1	2	4	4	4	3	3	4	22	4	4	4	4	3	19	3	3	3	3	4	4	20	4	4	4	4	3	3	22	83
88	3	2	2	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	17	3	3	4	4	4	4	22	3	3	3	3	3	4	19	81
89	2	1	1	0	1	0	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	3	10
90	2	2	2	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	17	3	3	4	4	4	4	22	3	3	3	3	3	4	19	81
91	1	1	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
92	2	1	1	4	4	3	4	4	2	21	2	2	3	3	3	13	3	3	4	4	4	4	22	3	3	3	3	3	4	19	75
93	3	2	2	4	4	3	4	4	4	23	4	4	2	2	3	15	2	2	2	4	2	2	14	2	2	2	3	3	4	16	68
94	2	1	1	4	4	3	4	4	4	23	4	2	2	3	2	13	2	2	2	2	4	2	14	3	3	3	3	3	4	19	69
95	3	2	2	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	17	2	3	4	4	2	4	19	2	2	2	3	2	2	13	72
96	1	1	1	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
97	2	2	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
98	3	1	2	4	4	3	3	3	3	20	2	3	4	3	3	15	3	3	3	3	4	3	19	3	3	4	4	4	3	21	75
99	2	2	1	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	15	3	3	4	4	4	4	22	4	4	4	4	3	3	22	77
100	2	1	1	3	3	3	2	2	3	16	4	4	4	4	3	19	3	3	3	3	3	3	18	3	3	4	4	4	4	22	75
101	1	1	1	3	2	2	2	2	2	13	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	12	2	3	3	3	3	3	17	52
102	3	2	2	2	2	3	2	2	2	13	3	2	2	4	4	15	4	4	3	3	3	4	21	3	2	3	3	3	3	17	66
103	2	1	2	0	1	0	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	3	10
104	1	2	1	4	4	3	4	3	3	21	4	3	3	3	3	16	4	4	4	3	3	3	21	3	3	4	4	4	4	22	80

105	1	2	1	4	4	4	3	3	4	22	4	4	4	4	3	19	3	3	3	3	4	4	20	4	4	4	4	3	3	22	83
106	3	1	2	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	17	3	3	4	4	4	4	22	3	3	3	3	3	4	19	81
107	2	2	1	4	4	4	3	3	4	22	4	4	4	4	3	19	3	3	3	3	4	4	20	4	4	4	4	3	3	22	83
108	1	2	2	4	4	3	4	4	4	23	4	4	3	3	3	17	3	3	4	4	4	4	22	3	3	3	3	3	4	19	81
109	3	1	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
110	1	2	1	4	3	4	2	3	4	20	3	3	3	3	4	16	4	4	2	2	2	2	16	2	4	4	4	4	4	22	74
111	2	1	2	4	4	3	3	4	4	22	4	4	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	4	4	3	3	3	19	67
112	2	1	1	4	3	4	4	4	4	23	4	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	3	3	3	3	2	2	16	63
113	1	2	2	4	4	3	3	4	4	22	4	4	4	3	3	18	3	3	3	2	2	2	15	4	2	2	2	2	2	14	69
114	2	1	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
115	1	2	2	1	2	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	0	7	2	0	0	0	0	1	3	18
116	3	2	1	4	3	3	4	4	4	22	4	3	3	4	3	17	3	3	3	3	3	3	18	4	3	3	4	3	4	21	78
117	2	1	2	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	92
118	1	2	1	2	3	3	4	4	3	19	3	3	3	3	4	16	4	4	3	3	3	3	20	3	3	4	4	4	3	21	76
119	3	1	2	4	4	4	3	3	3	21	4	4	4	4	4	20	3	4	3	3	3	4	20	4	4	4	3	3	4	22	83
120	2	2	2	4	4	4	4	3	4	23	3	3	3	4	3	16	3	3	3	4	3	3	19	3	4	4	4	4	4	23	81
121	1	1	2	4	4	4	4	3	4	23	4	4	4	4	4	20	4	3	3	3	3	3	19	3	3	4	4	4	4	22	84
122	1	2	1	4	3	3	3	3	4	20	4	4	4	3	3	18	3	3	3	4	4	4	21	4	3	3	3	3	4	20	79

<b>123</b>	3	1	1	4	3	3	2	2	4	<b>18</b>	4	4	2	2	2	<b>14</b>	3	3	3	4	4	2	<b>19</b>	2	3	2	3	3	4	<b>17</b>	<b>68</b>
<b>124</b>	1	2	1	4	3	3	3	2	2	<b>17</b>	2	2	2	2	2	<b>10</b>	3	2	2	2	4	4	<b>17</b>	4	3	3	3	2	4	<b>19</b>	<b>63</b>
<b>125</b>	2	1	2	4	3	3	2	3	2	<b>17</b>	2	4	4	3	3	<b>16</b>	3	3	3	4	4	2	<b>19</b>	2	3	3	3	3	4	<b>18</b>	<b>70</b>
<b>126</b>	1	1	2	3	2	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	3	2	2	<b>11</b>	2	3	3	3	2	3	<b>16</b>	3	3	2	3	3	3	<b>17</b>	<b>58</b>
<b>127</b>	1	1	2	4	3	3	2	3	2	<b>17</b>	2	4	4	3	3	<b>16</b>	3	3	3	4	4	2	<b>19</b>	2	3	3	3	3	4	<b>18</b>	<b>70</b>
<b>128</b>	3	2	1	3	2	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	3	2	2	<b>11</b>	2	3	3	3	2	3	<b>16</b>	3	3	2	3	3	3	<b>17</b>	<b>58</b>
<b>129</b>	2	1	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>130</b>	1	2	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	0	0	1	2	0	0	<b>3</b>	0	0	0	0	0	1	<b>1</b>	<b>12</b>
<b>131</b>	3	1	2	4	3	3	2	3	2	<b>17</b>	2	4	4	3	3	<b>16</b>	3	3	3	4	4	2	<b>19</b>	2	3	3	3	3	4	<b>18</b>	<b>70</b>
<b>132</b>	1	1	1	3	2	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	3	2	2	<b>11</b>	2	3	3	3	2	3	<b>16</b>	3	3	2	3	3	3	<b>17</b>	<b>58</b>
<b>133</b>	1	2	2	3	2	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	3	2	2	<b>11</b>	2	3	3	3	2	3	<b>16</b>	3	3	2	3	3	3	<b>17</b>	<b>58</b>
<b>134</b>	2	1	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>135</b>	1	1	2	0	1	0	0	1	1	<b>3</b>	1	1	1	0	0	<b>3</b>	0	0	0	0	1	0	<b>1</b>	0	0	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>136</b>	3	2	1	0	1	0	0	1	1	<b>3</b>	1	1	1	0	0	<b>3</b>	0	0	0	0	1	0	<b>1</b>	0	0	1	0	1	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>137</b>	1	1	1	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>138</b>	1	1	2	4	3	3	2	3	2	<b>17</b>	2	4	4	3	3	<b>16</b>	3	3	3	4	4	2	<b>19</b>	2	3	3	3	3	4	<b>18</b>	<b>70</b>
<b>139</b>	2	2	1	3	2	2	2	3	2	<b>14</b>	2	2	3	2	2	<b>11</b>	2	3	3	3	2	3	<b>16</b>	3	3	2	3	3	3	<b>17</b>	<b>58</b>
<b>140</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	0	0	1	<b>1</b>	2	1	1	2	1	0	<b>7</b>	2	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>18</b>

N°	ESTILOS DE VIDA																					ST 2
	AUTORREALIZACIÓN								RESPONSABILIDAD EN SALUD													
	24	25	26	27	28	29	30	ST	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	ST	
1	2	1	1	2	1	1	2	10	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	13	23
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	12
3	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5	7
4	2	2	3	2	2	2	2	15	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26	41
5	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	44	72
6	4	3	3	4	3	3	3	23	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	34	57
7	3	2	3	2	3	3	3	19	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	32	51
8	1	0	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	5	9
9	2	3	2	2	2	2	3	16	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	26	42
10	1	0	0	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	12
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	9
12	2	1	2	2	1	1	2	11	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	17	28
13	4	4	4	3	3	3	3	24	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	43	67
14	4	4	4	3	3	3	3	24	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	41	65

<b>15</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>16</b>	4	4	3	3	3	3	3	<b>23</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	<b>40</b>	<b>63</b>	
<b>17</b>	3	4	4	4	4	4	4	<b>27</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	<b>43</b>	<b>70</b>	
<b>18</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>19</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>20</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>21</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>22</b>	4	4	2	2	2	3	2	<b>19</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>61</b>
<b>23</b>	4	4	4	4	3	2	2	<b>23</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>65</b>
<b>24</b>	2	4	2	2	2	3	2	<b>17</b>	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>40</b>	<b>57</b>
<b>25</b>	2	4	4	4	3	3	2	<b>22</b>	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>40</b>	<b>62</b>
<b>26</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>27</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>28</b>	3	3	3	4	3	3	3	<b>22</b>	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>40</b>	<b>62</b>
<b>29</b>	3	3	3	3	3	3	3	<b>21</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	<b>39</b>	<b>60</b>
<b>30</b>	4	4	3	3	4	4	3	<b>25</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	<b>38</b>	<b>63</b>	
<b>31</b>	3	3	3	3	3	3	3	<b>21</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	<b>37</b>	<b>58</b>
<b>32</b>	3	3	3	2	4	4	3	<b>22</b>	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>35</b>	<b>57</b>

<b>33</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>34</b>	4	4	3	3	3	3	3	<b>23</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	<b>40</b>	<b>63</b>	
<b>35</b>	3	4	4	4	4	4	4	<b>27</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	<b>43</b>	<b>70</b>	
<b>36</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>37</b>	3	4	4	4	4	4	4	<b>27</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	<b>43</b>	<b>70</b>	
<b>38</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>39</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>40</b>	4	3	3	3	3	3	3	<b>22</b>	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	<b>38</b>	<b>60</b>
<b>41</b>	4	4	4	4	4	4	4	<b>28</b>	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	<b>40</b>	<b>68</b>
<b>42</b>	4	4	4	3	3	1	3	<b>22</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	<b>40</b>	<b>62</b>
<b>43</b>	2	4	4	4	4	4	4	<b>26</b>	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	<b>40</b>	<b>66</b>
<b>44</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>45</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>46</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>47</b>	4	4	4	4	4	4	4	<b>28</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>	<b>76</b>
<b>48</b>	3	3	4	4	4	4	4	<b>26</b>	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	<b>42</b>	<b>68</b>
<b>49</b>	3	3	4	4	4	4	4	<b>26</b>	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	<b>41</b>	<b>67</b>
<b>50</b>	4	4	3	3	4	3	3	<b>24</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	<b>44</b>	<b>68</b>

<b>51</b>	4	4	4	3	3	3	3	<b>24</b>	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	<b>44</b>	<b>68</b>
<b>52</b>	4	3	3	3	3	4	4	<b>24</b>	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	<b>42</b>	<b>66</b>
<b>53</b>	4	3	2	3	2	2	2	<b>18</b>	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	<b>39</b>	<b>57</b>
<b>54</b>	2	2	2	3	3	4	4	<b>20</b>	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	<b>34</b>	<b>54</b>
<b>55</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>56</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>57</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>58</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>59</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>60</b>	2	1	1	0	1	1	2	<b>8</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>21</b>
<b>61</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>62</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>63</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>64</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>65</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>66</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>67</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>68</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>

<b>69</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>70</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>71</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>72</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>73</b>	0	0	0	0	0	1	1	<b>2</b>	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>74</b>	2	2	3	2	2	2	2	<b>15</b>	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	<b>26</b>	<b>41</b>
<b>75</b>	4	4	4	4	4	4	4	<b>28</b>	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	<b>44</b>	<b>72</b>
<b>76</b>	4	3	3	4	3	3	3	<b>23</b>	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	<b>34</b>	<b>57</b>
<b>77</b>	3	2	3	2	3	3	3	<b>19</b>	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	<b>32</b>	<b>51</b>
<b>78</b>	1	0	0	0	1	1	1	<b>4</b>	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	<b>5</b>	<b>9</b>
<b>79</b>	2	3	2	2	2	2	3	<b>16</b>	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	<b>26</b>	<b>42</b>
<b>80</b>	1	0	0	1	1	1	1	<b>5</b>	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>81</b>	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>82</b>	2	1	2	2	1	1	2	<b>11</b>	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	<b>17</b>	<b>28</b>
<b>83</b>	4	4	4	3	3	3	3	<b>24</b>	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>67</b>
<b>84</b>	4	4	4	3	3	3	3	<b>24</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	<b>41</b>	<b>65</b>
<b>85</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>86</b>	4	4	3	3	3	3	3	<b>23</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	<b>40</b>	<b>63</b>

87	3	4	4	4	4	4	4	27	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	43	70
88	4	4	4	4	3	3	3	25	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	42	67
89	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	12
90	4	4	4	4	3	3	3	25	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	42	67
91	2	1	1	2	1	1	2	10	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	13	23
92	4	4	2	2	2	3	2	19	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	42	61
93	4	4	4	4	3	2	2	23	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	42	65
94	2	4	2	2	2	3	2	17	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	40	57
95	2	4	4	4	3	3	2	22	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	40	62
96	2	1	1	2	1	1	2	10	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	13	23
97	2	1	1	2	1	1	2	10	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	13	23
98	3	3	3	4	3	3	3	22	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40	62
99	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	39	60
100	4	4	3	3	4	4	3	25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38	63
101	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37	58
102	3	3	3	2	4	4	3	22	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	57
103	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	12
104	4	4	3	3	3	3	3	23	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40	63

<b>105</b>	3	4	4	4	4	4	4	<b>27</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>70</b>
<b>106</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>107</b>	3	4	4	4	4	4	4	<b>27</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>70</b>
<b>108</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>109</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>110</b>	4	3	3	3	3	3	3	<b>22</b>	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	<b>38</b>	<b>60</b>
<b>111</b>	4	4	4	4	4	4	4	<b>28</b>	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	<b>40</b>	<b>68</b>
<b>112</b>	4	4	4	3	3	1	3	<b>22</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	<b>40</b>	<b>62</b>
<b>113</b>	2	4	4	4	4	4	4	<b>26</b>	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	<b>40</b>	<b>66</b>
<b>114</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>115</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>116</b>	4	4	4	4	3	3	3	<b>25</b>	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	<b>42</b>	<b>67</b>
<b>117</b>	4	4	4	4	4	4	4	<b>28</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>	<b>76</b>
<b>118</b>	3	3	4	4	4	4	4	<b>26</b>	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	<b>42</b>	<b>68</b>
<b>119</b>	3	3	4	4	4	4	4	<b>26</b>	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	<b>41</b>	<b>67</b>
<b>120</b>	4	4	3	3	4	3	3	<b>24</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	<b>44</b>	<b>68</b>
<b>121</b>	4	4	4	3	3	3	3	<b>24</b>	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	<b>44</b>	<b>68</b>
<b>122</b>	4	3	3	3	3	4	4	<b>24</b>	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	<b>42</b>	<b>66</b>

<b>123</b>	4	3	2	3	2	2	2	<b>18</b>	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	<b>39</b>	<b>57</b>
<b>124</b>	2	2	2	3	3	4	4	<b>20</b>	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	<b>34</b>	<b>54</b>
<b>125</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>126</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>127</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>128</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>129</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>130</b>	2	1	1	0	1	1	2	<b>8</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>21</b>
<b>131</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>132</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>133</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>134</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>135</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>136</b>	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>137</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>138</b>	4	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	4	4	<b>37</b>	<b>53</b>
<b>139</b>	3	3	3	2	2	3	3	<b>19</b>	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>43</b>	<b>62</b>
<b>140</b>	2	1	1	2	1	1	2	<b>10</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	<b>13</b>	<b>23</b>

### SUMATORIA DE ST 1 + ST 2

<b>N</b>	<b>SUBTOTAL 1</b>	<b>SUBTOTAL 2</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	18	23	<b>41</b>
<b>2</b>	10	12	<b>22</b>
<b>3</b>	13	7	<b>20</b>
<b>4</b>	55	41	<b>96</b>
<b>5</b>	74	72	<b>146</b>
<b>6</b>	38	57	<b>95</b>
<b>7</b>	67	51	<b>118</b>
<b>8</b>	11	9	<b>20</b>
<b>9</b>	68	42	<b>110</b>
<b>10</b>	14	12	<b>26</b>
<b>11</b>	16	9	<b>25</b>
<b>12</b>	34	28	<b>62</b>
<b>13</b>	79	67	<b>146</b>
<b>14</b>	78	65	<b>143</b>
<b>15</b>	18	23	<b>41</b>

16	80	63	143
17	83	70	153
18	81	67	148
19	10	12	22
20	81	67	148
21	18	23	41
22	75	61	136
23	68	65	133
24	69	57	126
25	72	62	134
26	18	23	41
27	18	23	41
28	75	62	137
29	77	60	137
30	75	63	138
31	52	58	110
32	66	57	123

<b>33</b>	10	12	<b>22</b>
<b>34</b>	80	63	<b>143</b>
<b>35</b>	83	70	<b>153</b>
<b>36</b>	81	67	<b>148</b>
<b>37</b>	83	70	<b>153</b>
<b>38</b>	81	67	<b>148</b>
<b>39</b>	18	23	<b>41</b>
<b>40</b>	74	60	<b>134</b>
<b>41</b>	67	68	<b>135</b>
<b>42</b>	63	62	<b>125</b>
<b>43</b>	69	66	<b>135</b>
<b>44</b>	18	23	<b>41</b>
<b>45</b>	18	23	<b>41</b>
<b>46</b>	78	67	<b>145</b>
<b>47</b>	92	76	<b>168</b>
<b>48</b>	76	68	<b>144</b>
<b>49</b>	83	67	<b>150</b>
<b>50</b>	81	68	<b>149</b>

<b>51</b>	84	68	<b>152</b>
<b>52</b>	79	66	<b>145</b>
<b>53</b>	68	57	<b>125</b>
<b>54</b>	63	54	<b>117</b>
<b>55</b>	70	53	<b>123</b>
<b>56</b>	58	62	<b>120</b>
<b>57</b>	70	53	<b>123</b>
<b>58</b>	58	62	<b>120</b>
<b>59</b>	18	23	<b>41</b>
<b>60</b>	12	21	<b>33</b>
<b>61</b>	70	53	<b>123</b>
<b>62</b>	58	62	<b>120</b>
<b>63</b>	58	62	<b>120</b>
<b>64</b>	18	23	<b>41</b>
<b>65</b>	10	12	<b>22</b>
<b>66</b>	10	12	<b>22</b>
<b>67</b>	18	23	<b>41</b>
<b>68</b>	70	53	<b>123</b>

<b>69</b>	58	62	<b>120</b>
<b>70</b>	18	23	<b>41</b>
<b>71</b>	18	23	<b>41</b>
<b>72</b>	10	12	<b>22</b>
<b>73</b>	13	7	<b>20</b>
<b>74</b>	55	41	<b>96</b>
<b>75</b>	74	72	<b>146</b>
<b>76</b>	38	57	<b>95</b>
<b>77</b>	67	51	<b>118</b>
<b>78</b>	11	9	<b>20</b>
<b>79</b>	68	42	<b>110</b>
<b>80</b>	14	12	<b>26</b>
<b>81</b>	16	9	<b>25</b>
<b>82</b>	34	28	<b>62</b>
<b>83</b>	79	67	<b>146</b>
<b>84</b>	78	65	<b>143</b>
<b>85</b>	18	23	<b>41</b>
<b>86</b>	80	63	<b>143</b>

<b>87</b>	83	70	<b>153</b>
<b>88</b>	81	67	<b>148</b>
<b>89</b>	10	12	<b>22</b>
<b>90</b>	81	67	<b>148</b>
<b>91</b>	18	23	<b>41</b>
<b>92</b>	75	61	<b>136</b>
<b>93</b>	68	65	<b>133</b>
<b>94</b>	69	57	<b>126</b>
<b>95</b>	72	62	<b>134</b>
<b>96</b>	18	23	<b>41</b>
<b>97</b>	18	23	<b>41</b>
<b>98</b>	75	62	<b>137</b>
<b>99</b>	77	60	<b>137</b>
<b>100</b>	75	63	<b>138</b>
<b>101</b>	52	58	<b>110</b>
<b>102</b>	66	57	<b>123</b>
<b>103</b>	10	12	<b>22</b>
<b>104</b>	80	63	<b>143</b>

105	83	70	153
106	81	67	148
107	83	70	153
108	81	67	148
109	18	23	41
110	74	60	134
111	67	68	135
112	63	62	125
113	69	66	135
114	18	23	41
115	18	23	41
116	78	67	145
117	92	76	168
118	76	68	144
119	83	67	150
120	81	68	149
121	84	68	152
122	79	66	145

123	68	57	125
124	63	54	117
125	70	53	123
126	58	62	120
127	70	53	123
128	58	62	120
129	18	23	41
130	12	21	33
131	70	53	123
132	58	62	120
133	58	62	120
134	18	23	41
135	10	12	22
136	10	12	22
137	18	23	41
138	70	53	123
139	58	62	120
140	18	23	41

**ESTADO NUTRICIONAL**

N°	EDAD (años)	PESO KG	TALLA M	SEXO	IMC	ESTADO NUTRICIONAL
1	16	74	1.61	F	28.55	Sobrepeso
2	14	75	1.56	M	30.82	Obesidad
3	13	61	1.56	F	25.07	Sobrepeso
4	12	55.5	1.56	F	22.81	Peso normal
5	12	57	1.59	F	22.55	Peso normal
6	12	50	1.51	F	21.93	Peso normal
7	13	56	1.51	F	24.56	Peso normal
8	13	80	1.56	F	32.87	Obesidad
9	13	50	1.53	M	21.36	Peso normal
10	13	90	1.68	M	31.89	Obesidad
11	13	61	1.52	M	26.40	Sobrepeso
12	13	59	1.53	M	25.20	Sobrepeso
13	16	55	1.6	M	21.48	Peso normal
14	16	68	1.67	M	24.38	Peso normal

15	16	75	1.63	M	28.23	Sobrepeso
16	14	54	1.54	F	22.77	Peso normal
17	13	57	1.56	F	23.42	Peso normal
18	13	58	1.57	F	23.53	Peso normal
19	13	75	1.56	F	30.82	Obesidad
20	13	62	1.58	F	24.84	Peso normal
21	13	60	1.54	M	25.30	Sobrepeso
22	16	63	1.6	M	24.61	Peso normal
23	17	66	1.67	M	23.67	Peso normal
24	14	54	1.58	M	21.63	Peso normal
25	15	57	1.56	F	23.42	Peso normal
26	16	71	1.6	F	27.73	Sobrepeso
27	16	78	1.63	F	29.36	Sobrepeso
28	16	53	1.65	F	19.47	Peso normal
29	13	53	1.5	M	23.56	Peso normal
30	16	73	1.71	M	24.96	Peso normal
31	16	61	1.68	M	21.61	Peso normal
32	13	49	1.52	M	21.21	Peso normal

33	15	91	1.65	M	33.43	Obesidad
34	15	65	1.65	M	23.88	Peso normal
35	14	55	1.5	F	24.44	Peso normal
36	14	67	1.68	F	23.74	Peso normal
37	14	50	1.53	F	21.36	Peso normal
38	15	60	1.65	F	22.04	Peso normal
39	16	78	1.7	F	26.99	Sobrepeso
40	16	60	1.7	M	20.76	Peso normal
41	16	60	1.65	M	22.04	Peso normal
42	16	56	1.52	M	24.24	Peso normal
43	16	62	1.65	M	22.77	Peso normal
44	16	68	1.63	M	25.59	Sobrepeso
45	14	62	1.55	M	25.81	Sobrepeso
46	13	52	1.48	F	23.74	Peso normal
47	15	60	1.59	F	23.73	Peso normal
48	15	62	1.58	F	24.84	Peso normal
49	15	48	1.53	F	20.50	Peso normal
50	15	50	1.56	F	20.55	Peso normal

51	15	59	1.57	F	23.94	Peso normal
52	15	51	1.56	F	20.96	Peso normal
53	16	52	1.59	F	20.57	Peso normal
54	15	43	1.5	F	19.11	Peso normal
55	15	50	1.53	F	21.36	Peso normal
56	13	56	1.5	F	24.89	Peso normal
57	14	52	1.54	F	21.93	Peso normal
58	15	68	1.68	F	24.09	Peso normal
59	14	70	1.53	F	29.90	Sobrepeso
60	15	65	1.52	M	28.13	Sobrepeso
61	14	50	1.51	M	21.93	Peso normal
62	15	58	1.53	M	24.78	Peso normal
63	15	53	1.54	M	22.35	Peso normal
64	15	72	1.56	M	29.59	Sobrepeso
65	14	74	1.5	M	32.89	Obesidad
66	15	98	1.7	M	33.91	Obesidad
67	14	69	1.62	M	26.29	Sobrepeso
68	15	51	1.6	M	19.92	Peso normal

69	15	58	1.62	M	22.10	Peso normal
70	15	64	1.57	M	25.96	Sobrepeso
71	16	74	1.61	F	28.55	Sobrepeso
72	14	75	1.56	M	30.82	Obesidad
73	13	61	1.56	F	25.07	Sobrepeso
74	12	55.5	1.56	F	22.81	Peso normal
75	12	57	1.59	F	22.55	Peso normal
76	12	50	1.51	F	21.93	Peso normal
77	13	56	1.51	F	24.56	Peso normal
78	13	80	1.56	F	32.87	Obesidad
79	13	50	1.53	M	21.36	Peso normal
80	13	90	1.68	M	31.89	Obesidad
81	13	61	1.52	M	26.40	Sobrepeso
82	13	59	1.53	M	25.20	Sobrepeso
83	16	55	1.6	M	21.48	Peso normal
84	16	68	1.67	M	24.38	Peso normal
85	16	75	1.63	M	28.23	Sobrepeso
86	15	54	1.54	F	22.77	Peso normal

87	13	57	1.56	F	23.42	Peso normal
88	13	58	1.57	F	23.53	Peso normal
89	13	75	1.56	F	30.82	Obesidad
90	13	62	1.58	F	24.84	Peso normal
91	13	60	1.54	M	25.30	Sobrepeso
92	16	63	1.6	M	24.61	Peso normal
93	17	66	1.67	M	23.67	Peso normal
94	14	54	1.58	M	21.63	Peso normal
95	15	57	1.56	F	23.42	Peso normal
96	16	71	1.6	F	27.73	Sobrepeso
97	16	78	1.63	F	29.36	Sobrepeso
98	16	53	1.65	F	19.47	Peso normal
99	13	53	1.5	M	23.56	Peso normal
100	16	73	1.71	M	24.96	Peso normal
101	16	61	1.68	M	21.61	Peso normal
102	13	49	1.52	M	21.21	Peso normal
103	15	91	1.65	M	33.43	Obesidad
104	15	65	1.65	M	23.88	Peso normal

105	14	55	1.5	F	24.44	Peso normal
106	14	67	1.68	F	23.74	Peso normal
107	14	50	1.53	F	21.36	Peso normal
108	15	60	1.65	F	22.04	Peso normal
109	16	78	1.7	F	26.99	Sobrepeso
110	16	60	1.7	M	20.76	Peso normal
111	16	60	1.65	M	22.04	Peso normal
112	16	56	1.52	M	24.24	Peso normal
113	16	62	1.65	M	22.77	Peso normal
114	16	68	1.63	M	25.59	Sobrepeso
115	14	62	1.55	M	25.81	Sobrepeso
116	13	52	1.48	F	23.74	Peso normal
117	15	60	1.59	F	23.73	Peso normal
118	15	62	1.58	F	24.84	Peso normal
119	15	48	1.53	F	20.50	Peso normal
120	15	50	1.56	F	20.55	Peso normal
121	15	59	1.57	F	23.94	Peso normal
122	15	51	1.56	F	20.96	Peso normal

123	16	52	1.59	F	20.57	Peso normal
124	15	43	1.5	F	19.11	Peso normal
125	15	50	1.53	F	21.36	Peso normal
126	13	56	1.5	F	24.89	Peso normal
127	14	52	1.54	F	21.93	Peso normal
128	15	68	1.68	F	24.09	Peso normal
129	14	70	1.53	F	29.90	Sobrepeso
130	15	65	1.52	M	28.13	Sobrepeso
131	14	50	1.51	M	21.93	Peso normal
132	15	58	1.53	M	24.78	Peso normal
133	15	53	1.54	M	22.35	Peso normal
134	15	72	1.56	M	29.59	Sobrepeso
135	14	74	1.5	M	32.89	Obesidad
136	15	98	1.7	M	33.91	Obesidad
137	14	69	1.62	M	26.29	Sobrepeso
138	15	51	1.6	M	19.92	Peso normal
139	15	58	1.62	M	22.10	Peso normal
140	15	64	1.57	M	25.96	Sobrepeso

**ANEXO N° 6**

**TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES**

**TABLA 2**

**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN  
ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE  
SECUNDARIA I. E ANDRÉS AVELINO  
CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017**

<b>DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	92	65.7
NO SALUDABLE	48	34.3
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 3**

**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN EJERCICIO EN ESTUDIANTES  
DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE SECUNDARIA, I.E ANDRÉS  
AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA,  
AGOSTO 2017**

<b>DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	88	62.9
NO SALUDABLE	52	37.1
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 4**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS**  
**EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE**  
**SECUNDARIA I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRES</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	86	61.4
NO SALUDABLE	54	38.6
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 5**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL**  
**EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO DE**  
**SECUNDARIA, I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	94	67.1
NO SALUDABLE	46	32.9
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 6**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN**  
**EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO**  
**DE SECUNDARIA, I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>DIMENSIÓN AUTORREALIZACION</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	94	67.1
NO SALUDABLE	46	32.9
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 7**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN**  
**SALUD EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO**  
**DE SECUNDARIA, I.E ANDRÉS AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	94	67.1
NO SALUDABLE	46	32.9
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 8**  
**ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to GRADO**  
**DE SECUNDARIA- VARIABLE GLOBAL - I.E ANDRÉS**  
**AVELINO CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
SALUDABLE	94	67.1
NO SALUDABLE	46	32.9
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**TABLA 9**  
**ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3er, 4to, Y 5to**  
**GRADO DE SECUNDARIA I.E. ANDRES AVELINO**  
**CÁCERES SUBTANJALLA ICA,**  
**AGOSTO 2017**

<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
PESO NORMAL	94	67.1
SOBREPESO	32	22.9
OBESO	14	10
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>